

GRAELLA

ACTIVITATS DIRIGIDES

Des de l'1 d'octubre de 2021



NOVES
ACTIVITATS

C-MARE

MEDITACIÓ



A partir de
dilluns 4
d'octubre
l'espai
FITNESS
estarà
obert fins
a les 23 h

**ÉS OBLIGATORI FER LA RESERVA ONLINE
PER GARANTIR LA PLAÇA PER A LES ACTIVITATS
DIRIGIDES NO ESPECÍFIQUES.**

Les reserves es poden fer amb fins a 72 h d'antelació. Recorda que si no pots assistir has d'anul·lar la reserva. En cas de no assistir, amb la reserva confirmada 3 vegades en un termini inferior a 30 dies, no podreu fer reserva anticipada.



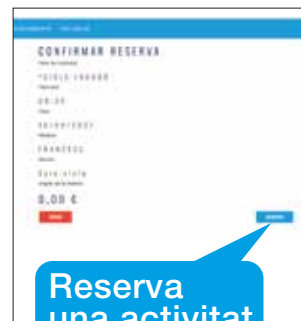
Entra



Tria una
activitat



Reserva
una activitat



www.elcomplex.cat · Tel. 93 666 14 44

• Les activitats de pagament són: pilates, ioga, country, nadons família, embarassades, aquajocs i natació terapèutica • La direcció podrà modificar el nombre de sessions, continguts, horaris, sales i tècnics de les activitats en funció de les necessitats • Els períodes d'adaptació de l'oferta dels serveis són: Setmana Santa - Estiu juliol i agost - Nadal • Durant l'agost parada tècnica de manteniment de les instal·lacions segons calendari • Les classes de Cicle Virtual son de 50 min. • Totes les inscripcions d'activitats estaran subjectes a la disponibilitat de places.

Graella d'activitats dirigides a partir de l'1 d'octubre de 2021

Activitats dirigides terrestres

Horari	Sala	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
07.00 - 07.50	SAD		BODYPUMP		C-ENTONA'T			
07.00 - 07.50	SCI	CICLE INDOOR		CICLE VIRTUAL		CICLE VIRTUAL		
07.00 - 07.40	SFU			HBX FUSION / BOXING				
09.30 - 10.20	SAD	BODYATTACK	C-BALANCE	GAB	BODYPUMP	ZUMBA		
09.30 - 10.20	SCI	CICLE VIRTUAL	CICLE INDOOR	CICLE VIRTUAL	CICLE INDOOR	CICLE INDOOR	CICLE INDOOR	
09.30 - 10.10	SFU			HBX FUSION / BOXING				
09.30 - 10.20	SCM	PILATES	IOGA	PILATES	IOGA	ESTIRAMENTS		
10.30 - 11.20	SAD	C-ENFORMA	BODYPUMP	C-BALANCE	BODYATTACK	GAB	BODYPUMP	
10.30 - 11.20	SCI		CICLE VIRTUAL		CICLE VIRTUAL		CICLE VIRTUAL	CICLE VIRTUAL
10.30 - 11.10	SFU	HBX FUSION / BOXING						
10.30 - 11.20	SCM	C-MARE	PILATES	C-MARE	PILATES			
11.30 - 12.20	SCI	CICLE VIRTUAL				CICLE VIRTUAL	CICLE VIRTUAL	CICLE VIRTUAL
11.30 - 12.20	SAD			ESTIRAMENTS		ZUMBA	BODYATTACK	
12.30 - 13.20	SCI			CICLE VIRTUAL			CICLE VIRTUAL	CICLE VIRTUAL
14.20 - 15.10	SAD	C-ENTONA'T		C-ENFORMA★	BODYPUMP			
14.20 - 15.00	SFU		HBX BOXING					
15.10 - 16.00	SCI	CICLE VIRTUAL	CICLE VIRTUAL	CICLE INDOOR★	CICLE VIRTUAL	CICLE VIRTUAL		
15.20 - 16.10	SCM		PILATES		PILATES	ESTIRAMENTS		
15.20 - 16.10	SAD	GAB★	ZUMBA★	BODYPUMP	BODYCOMBAT★	BODYATTACK★		
17.00 - 17.50	SAD	BODYPUMP	ESTIRAMENTS★		ZUMBA★	GAB★		
17.00 - 17.50	SCI	CICLE VIRTUAL		CICLE VIRTUAL		CICLE VIRTUAL		
17.20 - 18.00	SMP	DANCE-KIDS 8 a 14 anys★		DANCE-KIDS 8 a 14 anys★				
17.20 - 18.10	SCM		IOGA		IOGA			
17.25 - 18.00	SFU		HBX KIDS 8 A 14★		HBX KIDS 8 A 14★			
18.00 - 18.50	SAD	BODYATTACK★	GAB	ZUMBA	BODYCOMBAT	BODYPUMP		
18.00 - 18.50	SCM	ESTIRAMENTS						
18.00 - 18.50	SCI	CICLE VIRTUAL	CICLE INDOOR★	CICLE INDOOR★	CICLE VIRTUAL	CICLE VIRTUAL		
18.10 - 18.45	SFU		HBX KIDS 8 A 14★		HBX KIDS 8 A 14★			
18.10 - 19.00	SCM		PILATES		PILATES			
19.00 - 19.50	SAD	GAB	ZUMBA	BODYCOMBAT	BODYPUMP	ESTIRAMENTS		
19.00 - 19.50	SCI	CICLE INDOOR	CICLE INDOOR	CICLE INDOOR	CICLE VIRTUAL	CICLE INDOOR		
19.00 - 19.40	SFU		HBX FUSION		HBX BOXING			
19.10 - 20.00	SCM	PILATES	MEDITACIÓ	PILATES	MEDITACIÓ			
20.00 - 20.50	SAD	BODYPUMP	BODYCOMBAT	ZUMBA	BODYATTACK			
20.00 - 20.50	SCI	CICLE INDOOR	CICLE INDOOR	CICLE VIRTUAL	CICLE INDOOR			
20.00 - 20.40	SFU	HBX BOXING		HBX FUSION				
20.10 - 21.00	SCM		IOGA		IOGA			
20.10 - 21.00	SCM	PILATES		PILATES				
21.00 - 21.50	SAD	BODYPUMP	ZUMBA★	COUNTRY	COUNTRY			
21.00 - 21.50	SCI		CICLE VIRTUAL		CICLE VIRTUAL			
21.00 - 21.40	SFU			HBX FUSION / BOXING				
21.10 - 22.00	SCM	PILATES	COUNTRY	PILATES				

★ Activitats dirigides a partir de 12 anys

Activitats dirigides d'aigua

Horari	Piscina	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
7.00 - 7.45	P.Gran	AQUATRANING		AQUATRANING		AQUATRANING		
7.00 - 7.45	P.Social		AQUAGIM		AQUAGIM			
8.30 - 9.15	P.Social	AQUADOLÇ	AQUAGIM	AQUADOLÇ	AQUAGIM	AQUAGIM		
9.15 - 10.00	P.Social	AQUAGIM	AQUADOLÇ	AQUAGIM	AQUADOLÇ	AQUAGIM		
9.30 - 10.15	P.Social						AQUAGIM★	
10.00 - 10.45	P.Gran	AQUAGIM		AQUATRANING		AQUAGIM		
10.45 - 11.30	P.Social	AQUAGIM	AQUATRANING		AQUAGIM	AQUADOLÇ		
10.25 - 10.55	P. Petita						NADONS FAMILIA	NADONS FAMILIA
11.00 - 11.30	P. Petita						NADONS FAMILIA	NADONS FAMILIA
11.35 - 12.05	P. Petita						NADONS FAMILIA	NADONS FAMILIA
12.10 - 12.40	P. Petita						NADONS FAMILIA	NADONS FAMILIA
12.15 - 13.00	P.Social						2-3 anys + FAMILIA	
12.30 - 13.15	P.Social		NAT. TERAPÈUTICA		NAT. TERAPÈUTICA			
15.15 - 16.00	P.Gran			AQUATRANING				
15.15 - 16.00	P.Social	AQUAGIM	AQUAGIM		AQUAGIM	AQUAGIM		
16.00 - 16.45	P.Social			AQUAGIM★				
18.30 - 19.15	P.Social				2-3 anys + FAMILIA			
18.30 - 19.30	P.Social		EMBARASSADES		EMBARASSADES			
19.30 - 20.15	P.Social	AQUAGIM★	AQUATABATA★	AQUAGIM★	AQUAGIM★			
20.00 - 20.30	P.Social					AQUAHIIT★		



SAD SALA D'ACTIVITATS DIRIGIDES



SFU SALA FUNCIONAL



SMP SALA MULTIESPORT



SCI SALA CICLE INDOOR



SCM SALA COS I MENT