

GRAELLA NADAL 2024

DEL 23 DE DESEMBRE AL 6 DE GENER DEL 2025



ACTIVITATS DIRIGIDES TERRESTRES

Horari	Sala	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
07.00 - 07.50	SAD		BODYPUMP	BODYCOMBAT VIRTUAL	CORE★			
07.00 - 07.50	SCI	CYCLING★		VIRTUAL CYCLING★		VIRTUAL CYCLING★		
07.00 - 07.40	SFU			HBX FUSION / BOXING				
09.30 - 10.20	SAD	BODYATTACK★	BALANCE	GAC	BODYPUMP	ESTIRAMENTS		
09.30 - 10.20	SCI	VIRTUAL CYCLING★	CYCLING	VIRTUAL CYCLING★	CYCLING★	CYCLING	CYCLING	
09.30 - 10.20	SCM	PILATES	IOGA	PILATES	IOGA			
10.30 - 11.20	SAD	MOVE IT	BODYPUMP	BALANCE	CORE★	GAC	BODYPUMP	BODYPUMP VIRTUAL
10.30 - 11.10	SFU			HBX FUSION / BOXING				
10.30 - 11.15	SCM	C-MARE PREPART		C-MARE PREPART				
11.20 - 12.05	SCM	C-MARE POSTPART		C-MARE POSTPART				
10.30 - 11.20	SCM		PILATES		PILATES			
11.30 - 12.20	SAD	BODYPUMP VIRTUAL	BODYATTACK VIRTUAL	ESTIRAMENTS	BODYCOMBAT VIRTUAL	ZUMBA★	MASTER NADAL	BODYCOMBAT VIRTUAL★
12.30 - 13.20	SCI	VIRTUAL CYCLING★	VIRTUAL CYCLING★	VIRTUAL CYCLING★	VIRTUAL CYCLING★	VIRTUAL CYCLING★	VIRTUAL CYCLING★	VIRTUAL CYCLING★
14.20 - 15.10	SAD	MOVE IT★	CORE★	MASTER NADAL	BODYPUMP	BALANCE		
15.20 - 16.10	SCI	VIRTUAL CYCLING★	VIRTUAL CYCLING★	VIRTUAL CYCLING★	VIRTUAL CYCLING★	CYCLING★		
15.20 - 16.10	SCM		PILATES		PILATES			
15.20 - 16.10	SAD	CORE★	BODYPUMP	ZUMBA★	BODYCOMBAT★	ESTIRAMENTS		
17.00 - 17.50	SAD	BODYPUMP	ESTIRAMENTS★	CORE	ZUMBA★	GAC★		
17.00 - 17.50	SCI						VIRTUAL CYCLING★	
17.20 - 18.00	SMP	ZUMBA-KIDS 8 a 14 anys★		ACROSPORT KIDS★				
17.10 - 18.10	SCM		IOGA		IOGA			
17.20 - 18.10	SFU		HBX KIDS 8 A 14★		HBX KIDS 8 A 14★			
18.00 - 18.50	SAD	BODYATTACK★	GAC	ZUMBA	BODYCOMBAT	BODYPUMP	BODYCOMBAT VIRTUAL★	
18.00 - 18.50	SCM	ESTIRAMENTS						
18.00 - 18.50	SCI	VIRTUAL CYCLING★	CYCLING★	CYCLING★	VIRTUAL CYCLING★	VIRTUAL CYCLING★		
18.10 - 18.50	SFU		HBX KIDS 8 A 14★		HBX KIDS 8 A 14★			
18.10 - 19.00	SCM		PILATES		PILATES			
19.00 - 19.50	SAD	GAC	ZUMBA	BODYCOMBAT	BODYPUMP	ESTIRAMENTS★	BODYPUMP VIRTUAL	
19.00 - 19.50	SCI	CYCLING	CYCLING	CYCLING	VIRTUAL CYCLING★	CYCLING★		
19.00 - 19.40	SFU		HBX FUSION		HBX BOXING			
19.10 - 20.00	SCM	PILATES		PILATES	HIPOPRESSIUS			
20.00 - 20.50	SAD	BODYPUMP	BODYCOMBAT	ZUMBA	CORE	BODYCOMBAT VIRTUAL★		
20.00 - 20.50	SCI	CYCLING	CYCLING	VIRTUAL CYCLING★	CYCLING★			
20.00 - 20.40	SFU			HBX FUSION				
20.10 - 21.00	SCM		IOGA		IOGA			
20.10 - 21.00	SCM	PILATES		PILATES				
21.00 - 21.50	SAD	CORE★	BODYPUMP	COUNTRY	COUNTRY			
21.00 - 21.50	SCI		VIRTUAL CYCLING★					
21.00 - 21.40	SFU			HBX FUSION / BOXING				
21.10 - 22.00	SCM	PILATES	COUNTRY	PILATES				



Dilluns 16
19 a 20.30 h **CYCLING**

Dimecres 18
9.30 a 10.30 h **AQUAGYM NADAL**
14.20 a 16 h **MASTER NADAL**
15.15 a 16 h **AQUAGYM NADAL**
19.30 a 20.15 h **AQUAGYM NADAL**
18 a 19 h **ZUMBA**

Divendres 20
9.30 a 10.20 h **CYCLING**
10.30 a 12 h **MASTER NADAL**

ACTIVITATS DIRIGIDES D'AIGUA

Horari	Piscina	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
07.00 - 07.45	P.Gran	AQUATRaining		AQUATRaining				
07.00 - 07.45	P.Social				AQUAGIM			
08.30 - 09.15	P.Social	AQUAGIM	AQUADOLÇ	AQUAGIM	AQUADOLÇ	AQUAGIM		
09.00 - 09.45	P.Social						AQUAGIM★	
09.15 - 10.00	P.Social	AQUAGIM		AQUAGIM		AQUAGIM		
09.30 - 10.30	P.Social			MASTERCLASS NADAL AQUAGIM NADAL				
10.00 - 10.45	P.Social		AQUAGIM		AQUAGIM			
11.00 - 11.45	P.Social		NAT. TERAPÉUTICA					
12.30 - 13.15	P.Social				NAT. TERAPÉUTICA			
15.15 - 16.00	P.Social			MASTERCLASS NADAL AQUAGIM NADAL★				
15.15 - 16.00	P.Social	AQUAGIM	AQUAGIM		AQUAGIM	AQUAGIM		
16.00 - 16.45	P.Social							
18.30 - 19.15	P.Social							
18.30 - 19.30	P.Social		EMBARASSADES		EMBARASSADES			
19.30 - 20.15	P.Social	AQUAGIM★	AQUATABATA★	MASTERCLASS NADAL AQUAGIM NADAL★	AQUAGIM★			
19.30 - 20.00	P.Social					AQUAHIIT★		

★ Activitats dirigides a partir de 12 anys

DIES FESTIUS

NIT DE NADAL
OBERT FINS LES 17 h
24
DESEMBRE

NADAL
TANCAT TOT EL DIA
25
DESEMBRE

SANT ESTEVE
TANCAT TOT EL DIA
26
DESEMBRE

CAP D'ANY
OBERT FINS LES 17 h
31
DESEMBRE

ANY NOU
TANCAT TOT EL DIA
1
GENER

NIT DE REIS
OBERT FINS LES 17 h
5
GENER

DIA DE REIS
TANCAT TOT EL DIA
6
GENER