







































INICI	FINAL	SALA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
7:15	8:10	1	 BODYPUMP		MTG		 BODYPUMP	
7:15	8:00	CI		CICLO INDOOR		CICLO INDOOR		
8:30	9:15	2						
9:30	10:25	1	 BODYPUMP	 ZUMBA	TONO GUIERA	 BODYCOMBAT	 ZUMBA	
9:30	10:25	2	GIM POSTURAL 30'					
9:30	10:25	3 / 4		HATHA IOGA		HATHA IOGA	HATHA IOGA	
9:30	10:15	P	AIGUAGIM	AIGUAGIM	AIGUAGIM	AIGUAGIM	AIGUAGIM	
9:50	10:20	3 / 2	ESTIRAMENTS 30'		ESTIRAMENTS 30'	CORE TRAINING		
10:00	10:55	2 / 1	PILATES BASIC 30'					 BODYCOMBAT
10:00	10:45	CI						CICLO INDOOR
10:25	11:10	CI						
10:30	11:25	1	TONO GUIERA	TONO GUIERA	 ZUMBA	 BODYPUMP	TONO GUIERA	
10:30	11:25	2 / 3	GIM SUAU	VINYASA IOGA	GIM SUAU	VINYASA IOGA		
10:30	11:15	P				AIGUAGIM		
10:45	11:30	CI	CICLO INDOOR		CICLO INDOOR	CICLO INDOOR		
11:00	11:55	1		AIGUAGIM				 ZUMBA
11:00	11:45	CI						CICLO INDOOR
11:30	12:15	2						
12:00	12:55	1						 BODYPUMP
14:15	15:00	CI	CICLO INDOOR		CICLO INDOOR			
14:30	15:10	CI		CICLO INDOOR		CICLO INDOOR		
14:30	15:25	1	VINYASA IOGA			HATHA IOGA	MTG	
15:30	16:15	P		AIGUAGIM		AIGUAGIM		
15:30	16:25	1 / 2	 ZUMBA		 ZUMBA	 BODYPUMP		
15:30	16:15	CI					CICLO INDOOR	
17:00	17:55	1			TONO GUIERA			
17:00	17:25	1 / 2	PILATES BASIC 30'		ESTIRAMENTS 30'			
17:30	18:15	CI	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR		
17:30	18:25	3						
18:00	18:55	1	TONO GUIERA	 BODYCOMBAT	 ZUMBA	 BODYCOMBAT		
18:00	18:55	2 / 3		HATHA IOGA		GIM POSTURAL 30'		
18:00	18:55	3						
18:25	19:10	CI	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR
18:30	18:55	2				PILATES BASIC 30'		
18:30	19:25	1					 BODYCOMBAT	
18:30	19:25	3					HATHA IOGA	
19:00	19:55	1		 BODYPUMP	PILATES BASIC 30'	TONO GUIERA		
19:00	19:55	2	 BODYCOMBAT	MTG	 BODYCOMBAT	ESTIRAMENTS 55'		
19:00	19:55	3						
19:00	19:45	P	AIGUAGIM		AIGUAGIM	AIGUAGIM		
19:20	20:05	CI	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR
19:30	20:25	1	 BODYPUMP		 BODYPUMP		 BODYPUMP	
20:00	20:55	1		GC 30' / CORE 30'		 BODYPUMP		
20:00	20:25	2	CORE TRAINING	HATHA IOGA				
20:15	21:00	CI	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR		
21:00	21:55	1 / 3	 BODYPUMP					
21:10	21:55	CI		CICLO INDOOR				

El programa d'activitats dirigides pot ser modificat segons les necessitats de la instal·lació.