





































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

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