

de l'11 al 24 d'agost

INICI	FINAL	SALA / ESPAI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
7:15	8:10	S1	BOOT CAMP III						
7:15	8:00	SC			CICLO INDOOR II				
8:30	9:25	S1	GIM SUAU I		TONO GUIERA II				
8:30	9:15	P		WET GYM		WET GYM			
9:30	10:25	S1	ZUMBA I	TONO GUIERA II	GAC II	TONO GUIERA II	ZUMBA I		
9:30	10:15	P		WET GYM		WET GYM			
10:00	10:45	SC						CICLO INDOOR II	
10:30	11:25	S1	TONO GUIERA II	GAC II	ZUMBA I	GIM SUAU I	BODY PUMP II		
10:30	11:15	S2	GIM SUAU I		GIM SUAU I				
11:00	12:00	S1						ESTIRAMENTS I	
11:30	12:15	SC	CICLO INDOOR II		CICLO INDOOR II				
12:00	12:55	S1						TONO GUIERA II	
17:30	18:15	SC	CICLO INDOOR II		CICLO INDOOR II				
18:00	18:55	S1	TONO GUIERA II	GAC II	ZUMBA I	BODY PUMP II	BOOT CAMP III		
18:25	19:10	SC	CICLO INDOOR II		CICLO INDOOR II				
19:00	19:55	S1	ZUMBA I	TONO GUIERA II	TONO GUIERA II	GAC II			
19:00	19:45	P		WET GYM		WET GYM			
19:30	20:25	P	WET GYM		WET GYM				
20:00	20:55	S1		GAC II		BODY PUMP II			

del 25 al 31 d'agost

INICI	FINAL	SALA / ESPAI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
7:15	8:10	S1	BOOT CAMP III		TONO GUIERA II				
7:15	8:00	SC		CICLO INDOOR II		CICLO INDOOR II			
8:30	9:25	S1	GIM SUAU I		GIM SUAU I				
8:30	9:15	P		WET GYM		WET GYM			
9:30	10:25	S1	ZUMBA I	TONO GUIERA II	GAC II	TONO GUIERA II	ZUMBA I		
9:30	10:25	S3				HATHA IOGA I	HATHA IOGA I		
9:30	10:15	P		WET GYM		WET GYM			
10:00	10:45	SC						CICLO INDOOR II	
10:30	11:25	S1	TONO GUIERA II	BODY PUMP II	ZUMBA I	GIM SUAU I	BODY PUMP II		
10:30	11:15	S2	GIM SUAU I		GIM SUAU I				
10:30	11:25	S3				VINYASA IOGA II	BODY BALANCE III		
11:00	12:00	S1						ESTIRAMENTS I	
11:30	12:15	SC	CICLO INDOOR II		CICLO INDOOR II				
12:00	12:55	S1						TONO GUIERA II	
17:30	18:15	SC	CICLO INDOOR II		CICLO INDOOR II				
18:00	18:55	S1	TONO GUIERA II	GAC II	ZUMBA I	BODY PUMP II			
18:00	18:55	S3				BODY BALANCE III			
18:25	19:10	SC	CICLO INDOOR II		CICLO INDOOR II		CICLO INDOOR II		
19:00	19:55	S1		BODY PUMP II		GAC II			
19:00	19:55	S2	BODY COMBAT III		BODY COMBAT III				
19:00	19:55	S3				ESTIRAMENTS I			
19:00	19:45	P	WET GYM	WET GYM	WET GYM	WET GYM			
19:30	20:25	S1	BODY PUMP II		BODY PUMP II		BODY PUMP II		
20:00	20:55	S1		GAC II		BODY PUMP II			
20:00	20:55	S2	ZUMBA I						

S1 - Sala 1 S2 - Sala 2 S3 - Sala 3 SC - Sala Ciclo P - Piscina

Tipologia d'activitat:
CARDIOVASCULAR
TONIFICACIÓ
COS I MENT
AQUÀTIQUES
Sessions oficials:
**LES MILLS
BODYCOMBAT**
**LES MILLS
BODYPUMP**
**LES MILLS
BODYBALANCE**
HBX BOXING
ZUMBA
Nivells:
I - BAIXA INTENSITAT
II - MITJA INTENSITAT
III - ALTA INTENSITAT

La Direcció podrà, quan ho consideri oportú per necessitats del servei, modificar el nombre i l'ordre de les sessions, el contingut, els horaris i els tècnics que les imparteixen.