

CALENDARI ACTIVITATS FÍSQUES DIRIGIDES

INICI	FINAL	SALA / ESPAI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
7:15	8:10	S1	BOOT CAMP III		TONO GUIERA II		BODY PUMP 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		WET GYM		
9:30	10:25	S1	ZUMBA I	TONO GUIERA II	GAC II	TONO GUIERA II	ZUMBA I		
9:30	10:25	S2	POSTURAL PILATES II	HBX III					
9:30	10:25	S3		HATHA IOGA I		HATHA IOGA I	HATHA IOGA I		
9:30	10:15	SC				CICLO INDOOR II		CICLO INDOOR II	
9:30	10:15	P	WET GYM	WET GYM	WET GYM	WET GYM	WET GYM		
9:50	10:20	S3	ESTIRAMENTS I		ESTIRAMENTS I				
10:30	11:25	S1	TONO GUIERA II	BODY PUMP II	ZUMBA I	GIM SUAU I	TONO GUIERA II	TONO GUIERA II	
10:30	11:15	S2	GIM SUAU I	GIM SUAU I	GIM SUAU I	HBX III	GIM SUAU I		
10:30	11:25	S3		VINYASA IOGA II		VINYASA IOGA II	BODY BALANCE III		
10:30	11:15	P		WET GYM		WET GYM			
11:15	12:00	SC	CICLO INDOOR II		CICLO INDOOR II				
11:30	12:25	S1						ESTIRAMENTS I	
15:30	16:25	S1	ZUMBA I	BODY BALANCE III	ZUMBA I	BODY PUMP II			
15:30	16:15	P		WET GYM		WET GYM			
17:00	17:30	S1	PILATES BÀSIC I		ESTIRAMENTS I				
17:30	17:55	S3		MEDITACIÓ I		MEDITACIÓ I			
17:30	18:25	S3					FIT IOGA III		
17:30	18:15	SC	CICLO INDOOR II	CICLO INDOOR II	CICLO INDOOR II	CICLO INDOOR II			
18:00	18:55	S1	TONO GUIERA II	GAC II	ZUMBA I	BODY PUMP II			
18:00	18:15	S2	HBX III		POSTURAL PILATES II				
18:00	18:55	S3		HATHA IOGA I		BODY BALANCE III			
18:25	19:10	SC	CICLO INDOOR II	CICLO INDOOR II	CICLO INDOOR II	CICLO INDOOR II	CICLO INDOOR II		
18:30	19:25	S1					BOOT CAMP III		
18:30	19:25	S3					HATHA IOGA I		
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		BODY BALANCE III		ESTIRAMENTS I			
19:00	19:45	P		WET GYM		WET GYM			
19:15	20:10	S2		BOOT CAMP III		BOOT CAMP III			
19:15	20:00	P	WET GYM		WET GYM				
19:20	20:05	SC	CICLO INDOOR II	CICLO INDOOR II	CICLO INDOOR II	CICLO INDOOR II			
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		HBX III				
20:00	20:55	S3		HATHA IOGA I					
20:15	21:00	SC	CICLO INDOOR II		CICLO INDOOR II				

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.