



CALENDARI ACTIVITATS DIRIGIDES NADAL



setmana del 29 de desembre'25 al 4 de gener'26

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

S1 - Sala 1

S2 - Sala 2

S3 - Sala 3

SC - Sala Ciclo

P - Piscina

Tipologia d'activitat:

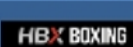
CARDIOVASCULAR

TONIFICACIÓ

COS I MENT

AQUÀTIQUES

Sessions oficials:



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.