



CALENDARI ACTIVITATS DIRIGIDES NADAL



setmana del 5 a l'11 de gener 2026

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		GAC II	TONO GUIERA II	ZUMBA I		
9:30	10:25	S2	POSTURAL PILATES II						
9:30	10:25	S3				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		
9:50	10:20	S3	ESTIRAMENTS I		ESTIRAMENTS I				
10:30	11:25	S1	TONO GUIERA II		TONO GUIERA II	GIM SUAU I	BODY PUMP II	TONO GUIERA II	
10:30	11:15	S2	GIM SUAU I		GIM SUAU I	HBX III	GIM SUAU I		
10:30	11:25	S3				VINYASA IOGA II	BODY BALANCE III		
10:30	11:15	P				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 PUMP II			
15:30	16:15	P				WET GYM			
17:00	17:30	S1			ESTIRAMENTS I				
17:30	17:55	S3				MEDITACIÓ I	FIT IOGA III		
17:30	18:15	SC			CICLO INDOOR II				
18:00	18:55	S1			ZUMBA I	BODY PUMP II			
18:00	18:15	S2			POSTURAL PILATES II				
18:00	18:55	S3				BODY BALANCE III			
18:25	19:10	SC			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	S2			BODY COMBAT III	GAC II			
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			BODY PUMP II		BODY PUMP II		

S1 - Sala 1

S2 - Sala 2

S3 - Sala 3

SC - Sala Ciclo

P - Piscina

Tipologia d'activitat:

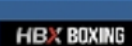
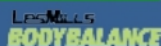
CARDIOVASCULAR

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.