

CALENDARI ACTIVITATS FÍSQUES DIRIGIDES del 3 al 9 d'agost del 2026

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

CALENDARI ACTIVITATS FÍSQUES DIRIGIDES del 17 al 30 d'agost del 2026

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	EN FORMA II		GIM SUAU I				
9:30	10:25	S1	ZUMBA I	TONIFICACIO II	BODY PUMP II	GAC II	ZUMBA I		
9:30	10:15	SC						CICLO INDOOR II	
9:30	10:15	P	WET GYM	WET GYM	WET GYM	WET GYM			
10:30	11:25	S1	TONIFICACIO II	GAC II	ZUMBA I	EN FORMA II	BODY PUMP II	TONIFICACIO II	
10:30	11:25	S2	GIM SUAU I		GIM SUAU I				
11:30	12:25	S1						ESTIRAMENTS I	
11:30	12:15	SC		CICLO INDOOR II		CICLO INDOOR II			
17:00	17:25	S1	PILATES II		ESTIRAMENTS I				
17:30	18:15	SC	CICLO INDOOR II		CICLO INDOOR II				
18:00	18:55	S1	TONIFICACIO II	GAC II	TONIFICACIO II	ZUMBA I			
18:25	19:10	SC	CICLO INDOOR II		CICLO INDOOR II				
19:00	19:55	S1		BODY PUMP II		BODY PUMP II			
19:00	19:45	P	WET GYM	WET GYM	WET GYM	WET GYM			
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

TONIFICACIO

COS I MENT

AQUÀTIQUES

Sessions oficials:

LES MILLS
BODYCOMBAT

LES MILLS
BODYPUMP

LES MILLS
BODYBALANCE

HBX BOXING

ZUMBA

#VALUE!

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.