CALENDARI ACTIVITATS FÍSIQUES DIRIGIDES

Període: del 01 d'octubre al 21 de desembre de 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		CICLO INDOOR II			
8:30	9:25	S1	EN FORMA I		GIM SUAU I				
8:30	9:15	P	WET GYM	WET GYM	WET GYM		WET AEROBIC		
9:30	10:25	S1	ZUMBA I	TONIFICACIO II	BODY PUMP II	GAC II	ZUMBA I		
9:30	10:25	S2	PILATES I						
9:30	10:15	S2		BOX FUSION 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 AEROBIC	WET GYM	WET GYM		
9:45	10:15	S3	ESTIRAMENTS I		ESTIRAMENTS I				
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	GIM SUAU I		GIM SUAU I		
10:30	11:15	S2				HBX III			
10:30	11:25	S3		VINYASA IOGA II		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	PILATES I	ZUMBA I	BODY PUMP II			
15:30	16:15	P		WET GYM		WET GYM			
17:00	17:25	S1	PILATES I		ESTIRAMENTS I				
17:30	17:55	S3		MEDITACIÓ I		MEDITACIÓ I			
17:30	18:25	S3					FIT IOGA		
17:30	18:15	SC	CICLO INDOOR II	CICLO INDOOR II	CICLO INDOOR II	CICLO INDOOR II			
18:00	18:55	S1	TONIFICACIO II	GAC II	ZUMBA I	BODY PUMP II			
18:00	18:55	S2	HBX III		PILATES I				
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	ZUMBA I			
19:00	19:55	S3		BODY BALANCE III		ESTIRAMENTS I			
19:00	19:45	P		WET AEROBIC		WET GYM			
19:10	20:05	S2		BOOT CAMP III					
19:15	20:00	P	WET AEROBIC		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				BODY PUMP II			
20:00	20:55	S2			HBX III				
20:00	20:55	S3		HATHA IOGA I					
20:10	21:05	S1		TONIFICACIO II					
20:10	21:05	S2	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:	LesMILLS BODYCOMBAT	LesMILLS BODYPUMP	LesMILLS 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.