











Inici	Final	Espais	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Matí							
08.45	09.30	Piscina	NATACIÓ		NATACIÓ		
09.10	10.00	Pavelló	GIM SUAU		GIM SUAU		GIM SUAU
09.30	10.20	Sala 2	GAC	LES MILLS BODYPUMP			XCORE
09.30	10.20	Sala 1			ZUMBA	CICLO INDOOR	
09.20	10.20	Sala 1		PILATES *			
09.30	10.15	Piscina	AQUAGYM	AQUAGYM	AQUAGYM	AQUAGYM	AQUAGYM
09.20	10.20	Sala 2				PILATES *	
10.30	11.20	Sala 1	ZUMBA	CICLO INDOOR			IOGA
10.30	11.20	Sala 2			FUNCIONAL	CARDIO TONO	
10.15	11.00	Piscina	AQUAGYM		AQUAGYM		AQUAGYM
Migdia							
15.15	16.05	Sala 1	CICLO INDOOR	PILATES *		PILATES *	
15.15	16.05	Sala 2		LES MILLS BODYPUMP	CARDIO TONO	XCORE	
16.00	16.45	Piscina		NATACIÓ		NATACIÓ	
Tarda							
18.30	19.20	Sala 1			CICLO INDOOR		IOGA
18.30	19.20	Sala 2			LES MILLS BODYPUMP		
19.10	20.00	Sala 1	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR			
19.10	20.00	Sala 2	CARDIO TONO	GAC			
19.30	20.20	Sala 1			ZUMBA	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR
19.30	20.20	Sala 2			LES MILLS BODYPUMP	LES MILLS BODYCOMBAT	
20.00	21.00	Piscina	TRAVESSA		TRAVESSA		
20.00	21.20	Exterior		RUNNING		RUNNING	
20.10	21.00	Sala 1	CICLO INDOOR				
20.10	21.00	Sala 2	ZUMBA	LES MILLS BODYCOMBAT			
20.15	21.00	Piscina		AQUATRAINER			
20.30	21.20	Sala 1			CICLO INDOOR		
20.30	21.20	Sala 2				XCORE	
20.30	21.30	Sala 1		PILATES *		PILATES *	
20.30	22.00	Sala 2			DANSA JAZZ AD *		
21.10	22.00	Sala 1	IOGA				
21.10	22.00	Sala 2	LES MILLS BODYPUMP				

* Activitats de pagament complementari.

-  Programa de força i tonificació amb barres i discos.
-  Entrenament de cardio inspirat en les arts marcials.
-  Exercicis aeròbics al ritme de música llatina.
-  Activitats de treball cardiovascular.
-  Activitats de cos i ment.
-  Modalitats de ball per adults.
-  Activitats d'aigua de cardio i tonificació.
-  Programa de rendiment esportiu.
-  Activitats que combinen treball de força i cardiovascular.
-  Activitats de força.

RESERVA DE TIQUETS (ACTIVITATS PER ABONATS)

A recepció, 15 minuts abans de l'inici de l'activitat

En períodes de menor afluència d'usuaris (Nadal, Setmana Santa, estiu, es reduirà el nombre d'activitats, i no es faran activitats de pagament.

La direcció es reserva el dret de modificar les activitats d'aquest horari, així com els tècnics que les imparteixen.