













PROGRAMA D'ACTIVITATS 2024

A partir del 8 de Gener

Inici	Final	Espais	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Matí							
8:30	9:30	Sala 1		PILATES *			
8:30	9:30	Sala 2				PILATES *	
09:10	10:00	Pavelló	GIM SUAU		GIM SUAU		GIM SUAU
09:30	10:20	Sala 2	LES MILLS BODYPUMP	GAC	ZUMBA		IOGA
09:30	10:20	Sala 1				CICLO INDOOR	
09:30	10:15	Piscina	AQUAGYM		AQUAGYM		AQUAGYM
9:45	10:45	Sala 1		PILATES SUAU *			
9:45	10:45	Sala 2				PILATES SUAU *	
10:30	11:15	Piscina	AQUAGYM		AQUAGYM		AQUAGYM
10:30	11:30	Sala 2				BALL EN LÍNIA*	
Migdia							
15:05	15:55	Sala 1	CICLO INDOOR				
15:05	15:55	Sala 2			ZUMBA		
Tarda							
17:20	18:10	Sala 1					TEATRE MUSICAL*
18:10	19:00	Sala 1					BROADWAY *
18:10	19:00	Sala 2	STEP	GAC			
18:30	19:20	Sala 1			CICLO INDOOR		
18:30	19:20	Sala 2				LES MILLS BODYPUMP	
19:10	20:00	Sala 2	ZUMBA	LES MILLS BODYCOMBAT			FUNCIONAL
19:10	20:10	Sala 1					BALL LLATÍ *
19:30	20:20	Sala 1	CICLO INDOOR			CICLO INDOOR	
19:30	20:20	Sala 2			LES MILLS BODYPUMP		
19:30	20:30	Sala 1			PILATES *		
19:30	20:30	Sala 3	PILATES *				
19:30	20:30	Exterior		RUNNING *		RUNNING *	
20:10	21:00	Sala 2		ZUMBA			
20:30	21:20	Sala 1			CICLO INDOOR		
20:30	21:30	Sala 1	SALSA-BACHATA*	PILATES *		PILATES *	
20:30	21:20	Sala 2	LES MILLS BODYPUMP			GAC	

* Activitats de pagament complementari.

-  Programa de força i tonificació coreografiada
-  Programa aeròbic coreografiat inspirat en arts marçials.
-  Coreografies aeròbiques al ritme de música llatina.
-  Activitats d'entrenament cardiovascular.
-  Activitats de cos i ment.
-  Programa de rendiment esportiu.
-  Programa d'entrenament físic anti envelliment
-  Activitats d'enfortiment del tronc.
-  Activitats d'abonament infantil i jove
-  Modalitats de ball infantil i joves
-  Modalitats de ball per adults.
-  Activitats d'entrenament cardiovascular en medi aquàtic

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

d'aquest horari, així com els tècnics que les imparteixen.