

HORARIS AGOST

Activitats dirigides

ACTIVITATS DIRIGIDES DE SALA

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
6:30		COND.FUNCIONAL S1		COND.FUNCIONAL S1	
9:00	ZUMBA S1	SPINNING S1	ZUMBA S1	CROSS BOXING S1	ZUMBA +60 S1
9:30	FORMA TOTAL +60 S2	GAC S2	FORMA TOTAL +60 S2	FORMA TOTAL +60 S2	GAC S2
10:00	FIT PILATES S1	FORMA TOTAL +60 S1	FIT PILATES S1	TOT ESQUENA S1	FIT PILATES S1
11:00	BODY PUMP S1	TOT ESQUENA S1	FIT CROSS S1	BODY PUMP S1	SPINNING S1
13:30	COND. FUNCIONAL S1		COND. FUNCIONAL S1		CROSS BOXING S1
17:30	CROSS BOXING S1	TOT ESQUENA S1	PILATES S1	TONO S1	GAC S1
18:30	PILATES S1	ZUMBA S1	BODY PUMP S1	SPINNING S1	FIT IOGA S1
19:00	FIT CROSS S2	FIT IOGA S2	HIPOPRESSIUS + STRETCHING S2	HIIT PILATES 25' S2	
19:30	ZUMBA S1	SPINNING S1	ZUMBA S1	COND.FUNCIONAL S1	TOT ESQUENA S1
				STRETCHING 25' S2	
20:30	BODY PUMP S1	PILATES INICIACIÓ S1	CROSS BOXING S1	ZUMBA S1	

DISSABTE

10:00	SPINNING S1
10:00	PILATES INICIACIÓ S2
11:00	TONIFICACIÓ S1
11:00	FIT PILATES S2
12:00	FIT IOGA S1

DIUMENGE

11:00	COND. FUNCIONAL S1
-------	--------------------

	Act. cardiovasculars		Act. intregals ment i cos
	Spinning		Act. de treball muscular
	Act. per a gent gran		

S1 Sala gran

S2 Sala petita

*Les sessions tenen una durada de 50', excepte les indicades de 25'.

ACTIVITATS DIRIGIDES D'AIGUA

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
8:30	AQUAGIM +60 PPF	AQUAGIM +60 PPF	AQUAGIM +60 PPF	AQUAGIM +60 PPF	AQUAGIM +60 PPF
9:30	AQUAGIM PPF	AQUAGIM PPF	AQUAGIM PPF	AQUAGIM PPF	AQUAGIM PPF
10:30	AQUAGIM PPF	AQUAGIM PPF	AQUAGIM PPF	AQUAGIM PPF	AQUAGIM PPF
11:15	AQUAEXTREM PPF	AQUAEXTREM PPF	AQUAEXTREM PPF	AQUAEXTREM PPF	AQUAEXTREM PPF
19:00	AQUAEXTREM PPF	AQUAEXTREM PPF	AQUAEXTREM PPF	AQUAEXTREM PPF	
19:45	AQUAGIM PPF	AQUAGIM PPF	AQUAGIM PPF	AQUAGIM PPF	AQUAEXTREM PPF
20:30	AQUAHIIT 30' PF	AQUAFITNESS PF	AQUAHIIT 30' PF	AQUAFITNESS PF	

*Totes les sessions tenen una durada de 45 minuts, excepte les indicades de 30'.

PPF Piscina poc fonda

PF Piscina fonda