

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	GAC	S1	ZUMBA	S1	FIT BOX	S1	GAC	S1
9:00									ZUMBA +60	S2
9:30	TONIFICACIÓ +60	S2	TONIFICACIÓ +60	S2	TONIFICACIÓ +60	S2	TONIFICACIÓ +60	S2		
10:05	PILATES	S1	SPINNING	S1	PILATES	S1	TOT ESQUENA	S1	PILATES	S1
11:05	BODY PUMP	S1	TOT ESQUENA	S1	TONIFICACIÓ	S1	BODY PUMP	S1	SPINNING	S1
13:30	COND. FUNCIONAL	S1			COND. FUNCIONAL	S1			FIT BOX	S1
17:30	FIT BOX	S1	TOT ESQUENA	S1	PILATES	S1	DANCE TONO	S1	FIT BOX	S1
18:30	PILATES	S1	TONIFICACIÓ	S1	BODY PUMP	S1	SPINNING	S1	FIT IOGA	S1
19:00	GAC	S2	FIT IOGA	S2	HIPOPRESSIUS + STREACHING	S2	HIT PILATES 30'	S2		
19:30	ZUMBA	S1	SPINNING	S1	ZUMBA	S1	COND.FUNCIONAL	S1	TOT ESQUENA	S1
							SLOW IOGA 30'	S2		
20:30	BODY PUMP	S1	PILATES INICIACIÓ	S1	FIT BOX	S1	ZUMBA	S1		

DISSABTE

10:05	SPINNING	S1
10:30	PILATES	S2
11:05	TONIFICACIÓ	S1
11:30	FIT IOGA	S2

DIUMENGE

11:30	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 45', excepte les indicades de 25', 30' i 80'.

ACTIVITATS DIRIGIDES D'AIGUA

	DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES	
8:30	AQUAGIM	PPF	AQUAGIM	PPF	AQUAGIM	PPF	AQUAGIM	PPF	AQUAGIM	PPF
9:30	AQUAGIM	PPF	AQUAGIM	PPF	AQUAGIM	PPF	AQUAGIM	PPF	AQUAGIM	PPF
10:30	AQUAEXTREM	PPF	AQUAEXTREM	PPF	AQUAEXTREM	PPF	AQUAEXTREM	PPF	AQUAEXTREM	PPF
19:00	AQUAEXTREM	PPF	AQUAEXTREM	PPF	AQUAGIM	PPF	AQUAEXTREM	PPF		
19:45	AQUAGIM	PPF	AQUAGIM	PPF	AQUAEXTREM	PPF	AQUAGIM	PPF	AQUAEXTREM	PPF
20:30	AQUAFITNESS	PF			AQUAFITNESS	PF				

*Totes les sessions tenen una durada de 45 minuts.

PPF Piscina poc fonda

PF Piscina fonda