

HORARI ACTIVITATS FITNESS 2024-2025

ACTIVITATS DIRIGIDES

	DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES	
6:30			COND. FUNCIONAL*	S1			COND. FUNCIONAL*	S1		
7:00									FIT CIRCUIT	S1
7:30	TONIFICACIÓ	S1	FIT PILATES	S2	GAC	S1	SPINNING	S3		
7:30							FIT PILATES	S1		
8:00									TXI-KUNG	S2
8:30	FORMA TOTAL +60*	S2			FORMA TOTAL +60*	S2				
9:00	ZUMBA	S1	SPINNING	S3	ZUMBA	S1	CROSS BOXING	S1	ZUMBA +60*	S1
9:00			COND. FUNCIONAL*	S1						
9:30	FORMA TOTAL +60*	S2	IOGUILATES	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
10:00			SPINNING	S3						
10:30	TAI-TXI	S2	TAI-TXI	S2	ABD 30'	S2	TAI-TXI	S2	HIPO STRETCHING	S2
10:30	SPINNING	S3								
11:00	BOOMPA*	S1	TOT ESQUENA	S1	SPINNING	S3	BOOMPA*	S1	SPINNING	S3
11:00			FIT CIRCUIT	SF	FIT CIRCUIT	S1				
11:00					HIPOPRESSIUS	S2				
11:15									ZUMBA	S1
11:30			FIT CROSS	S2			TXI-KUNG	S2	TRX 30'	S2
12:00	IOGA	S2			IOGA	S1			IOGA	S2
12:00	FIT INCLOU	S1								
13:00					TXI-KUNG	S2				
13:30	COND. FUNCIONAL*	S1	TRX	S2	COND. FUNCIONAL*	S1	BOOMPA*	S1		
14:30							ZUMBA	S1	CROSS BOXING	S1
15:00			PILATES	S2						
15:30	FIT CROSS	S1			GAC	S1	PILATES	S2	COND. FUNCIONAL*	S1
16:30					HIPOPRESSIUS	S1				
17:00	PILATES	S2	TOT GLUTI 30'	S1	PILATES	S2	DANCE TONO	S2		
17:30	CROSS BOXING	S1	TOT ESQUENA	S1	SPINNING	S3	CROSS BOXING	S1	GAC	S1
17:30			HIIT PILATES	S2	FIT CIRCUIT	S1			IOGUILATES	S2
18:00	TOT GLUTI 30'	S2	IOGA	S2	TONIFICACIÓ	S2	PILATES	S2		
18:30	ZUMBA	S1	ZUMBA	S1	BOOMPA*	S1	SPINNING	S3	ZUMBA	S1
18:30	ABD 30'	S2					GAC	S1	STRETCHING 30'	S2
18:45	SPINNING	S3								
19:00	FIT IOGA	S2	FIT PILATES	S2	PILATES	S2	FIT IOGA	S2	TOT ESQUENA	S2
19:30	COND. FUNCIONAL*	S1	FIT CROSS	S1	ZUMBA	S1	BOOMPA*	S1	SPINNING	S3
19:30									FIT CIRCUIT	S1
20:00	TAI-TXI	S2	FIT IOGA	S2	TAI-TXI	S2	FIT PILATES	S2	SLOW IOGA	S2
20:30	BOOMPA*	S1	SPINNING	S3	CROSS BOXING	S1				
20:30			ZUMBA	S1			ZUMBA	S1		
21:00	PILATES INICIACIÓ	S2	HIPO STRETCHING	S2	PILATES INICIACIÓ	S2				

DISSABTE

10:00	SPINNING	S3
10:00	PILATES INICIACIÓ	S2
11:00	FIT CROSS	S1
11:00	FIT PILATES	S2
12:00	MOVING ART	S1

DIUMENGE

10:30	SPINNING	S3
11:30	FIT CIRCUIT	S1

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

Les sessions tenen una durada de 50',
excepte les indicades de 25' i 30'.
*Activitat a partir de 16 anys.

- S1** Sala gran
- S2** Sala petita
- S3** Sala Spinning
- SF** Sala Fitness



 ESCANEJA'M

Sempre actualitza't a
www.canfelipa.com

HORARI SPINNING 2024-25

ACTIVITATS DIRIGIDES

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
6:30	SPINNING VIRTUAL		SPINNING VIRTUAL				
7:30		SPINNING VIRTUAL		SPINNING			
8:00					SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	
8:30	SPINNING VIRTUAL						SPINNING VIRTUAL
9:00		SPINNING	SPINNING VIRTUAL				
10:00		SPINNING		SPINNING VIRTUAL		SPINNING	
10:30	SPINNING						SPINNING
11:00			SPINNING				
11:30					SPINNING		
12:00		SPINNING VIRTUAL		SPINNING VIRTUAL		SPINNING VIRTUAL	
13:00							SPINNING VIRTUAL
14:30	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL		
15:00						SPINNING VIRTUAL	
16:00		SPINNING VIRTUAL					
16:30	SPINNING VIRTUAL			SPINNING VIRTUAL			
17:30			SPINNING		SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	
18:30		SPINNING VIRTUAL		SPINNING			
18:45	SPINNING						
19:30			SPINNING VIRTUAL		SPINNING		
20:30		SPINNING		SPINNING VIRTUAL			
21:30	SPINNING VIRTUAL		SPINNING VIRTUAL		SPINNING VIRTUAL		

Totes les sessions tenen una durada de 45 minuts.

L'empresa es reserva el dret de realitzar canvis a la graella d'activitats quan per motius excepcionals sigui necessari.

■ Spinning amb tècnic/ca
■ Spinning virtual

S3 Sala Spinning



ESCANEA'M

Sempre actualitza't a www.canfelipa.com

HORARI ACTIVITATS AIGUA 2024-25

ACTIVITATS DIRIGIDES

	DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES	
7:00	AQUAFITNESS	PF			AQUAFITNESS	PF			AQUAFITNESS	PF
8:00	AQUAHIIT 30'	PPF			AQUAHIIT 30'	PPF			AQUAHIIT 30'	PPF
8:30	AQUAGIM +60	PPF	AQUAGIM +60	PPF	AQUAGIM +60	PPF	AQUAGIM +60	PPF	AQUAGIM +60	PPF
9:00			AQUAGIM +60	PPF			AQUAGIM +60	PPF		
9:30	AQUAGIM	PPF	AQUAGIM	PPF	AQUAGIM	PPF	AQUAPILATES	PPF		
10:30	AQUAGIM	PPF	AQUAGIM	PPF	AQUAGIM	PPF	AQUAGIM	PPF	AQUAGIM	PPF
11:15	AQUAEXTREM	PPF	AQUAEXTREM	PPF	AQUAEXTREM	PPF			AQUAEXTREM	PPF
14:30	AQUAMATER**	PF	AQUAGIM	PPF	AQUAMATER**	PF	AQUAGIM	PPF	AQUAMATER**	PF
19:00	AQUAEXTREM	PPF	AQUAEXTREM	PPF	AQUADANCE	PPF	AQUAEXTREM	PPF	AQUAEXTREM	PPF
19:45	AQUAGIM	PPF	AQUAGIM	PPF	AQUAEXTREM	PPF	AQUAGIM	PPF	AQUAHIIT 30'	PF
20:15									AQUAFITNESS	PF
20:30	AQUAHIIT 30'	PPF	AQUAEXTREM	PPF	AQUAHIIT 30'	PF	AQUAEXTREM	PPF		
20:30	AQUAFITNESS	PF								

Totes les sessions tenen una durada de 45 minuts.

*Activitat a partir de 16 anys.

**Activitat gratuïta nomès pels abonats del centre.

L'empresa es reserva el dret de realitzar canvis a la graella d'activitats quan per motius excepcionals sigui necessari.

PPF Piscina poc fonda

PF Piscina fonda



ESCANEJA'M

Sempre actualitza't a
www.canfelipa.com