



Horaris d'activitats dirigides

a partir del 4 de setembre

Inici	Fi	Espai	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
7.10h	7.55h	Sala 1			Tonificació	HIIT	
7.10h	7.55h	Sala 2	Cycling	CyclingVIRTUAL	CyclingVIRTUAL	CyclingVIRTUAL	Cycling
8.15h	9.00h	P. petita	Aiguagim R	Aiguagim R	Aiguagim R	Aiguagim R	Aiguagim R
8.30h	9.00h	S. Fitnes		SYNRGY		SYNRGY	
8.30h	9.15h	Sala 2		Cycling		Cycling	
8.30h	9.25h	Sala 1	CTC		CTC		LES MILLS BODYPUMP
9.00h	9.15h	Sala 1		Abdominals		Abdominals	
9.00h	9.30h	Sala 3	Hipopressius R		Hipopressius R		Hipopressius R
9.15h	9.45h	Sala 3		Estiraments R		Estiraments R	
9.30h	10.15h	Sala 1					FitDance R
9.30h	10.25h	Sala 1	LES MILLS BODYPUMP R	BODYATTACK R	Balance R	BODYCOMBAT R	
10.00h	10.45h	P. gran	Aiguagim		Aiguagim		Aiguagim
10.30h	11.15h	Sala 1	ZUMBA R		Core R		
10.30h	11.15h	Sala 2	CyclingVIRTUAL	CyclingVIRTUAL	CyclingVIRTUAL	CyclingVIRTUAL	CyclingVIRTUAL
10.30h	11.25h	Sala 1		Pilates R		LES MILLS BODYPUMP R	Pilates R
11.15h	12.00h	Sala 1			Pilates		
15.00h	15.45h	P. petita	Aiguagim				Aiguagim
15.15h	16.00h	Sala 2	CyclingVIRTUAL	CyclingVIRTUAL	CyclingVIRTUAL	CyclingVIRTUAL	CyclingVIRTUAL
15.15h	16.10h	Sala 1	LES MILLS BODYPUMP	BODYATTACK	BODYCOMBAT	Balance	
17.00h	17.30h	Sala 1			Hipopressius N		
17.00h	17.55h	Sala 1		Pilates			
17.30h	18.00h	Sala 1				Hipopressius N	
17.30h	18.15h	Sala 2	Cycling	CyclingVIRTUAL	CyclingVIRTUAL	Cycling	CyclingVIRTUAL
17.30h	18.25h	Sala 1	LES MILLS BODYPUMP R		BODYATTACK R		LES MILLS BODYPUMP R
18.00h	18.55h	Sala 1		LES MILLS BODYPUMP R		Balance R	
18.30h	19.15h	Sala 2	Cycling	Cycling	Cycling	Cycling	CyclingVIRTUAL
18.30h	19.25h	Sala 1	BODYATTACK R		LES MILLS BODYPUMP R		BODYCOMBAT R
19.00h	19.45h	Sala 1		ZUMBA R		Core R	
19.15h	20.00h	P. petita	Aiguagim R	Aiguagim R	Aiguagim R		Aiguagim R N
19.30h	20.15h	Sala 2	Cycling	Cycling	Cycling	Cycling	CyclingVIRTUAL
19.30h	20.25h	Sala 1	LES MILLS BODYPUMP R		BODYCOMBAT R N		Balance R
19.50h	20.35h	Sala 1				FitDance	
19.50h	20.45h	Sala 1		Balance			
20.30h	21.15h	Sala 1			ZUMBA R		
20.30h	21.15h	Sala 2	CyclingVIRTUAL				
20.45h	21.30h	Sala 1		Core		LES MILLS BODYPUMP	

Cap de setmana

Inici	Fi	Espai	Dissabte	Diumenge
9.30h	10.15h	Sala 2	Cycling	
10.30h	11.15h	Sala 2	CyclingVIRTUAL	CyclingVIRTUAL
10.30h	11.25h	Sala 1	LES MILLS BODYPUMP	
15.15h	16.00h	Sala 2	CyclingVIRTUAL	CyclingVIRTUAL
17.30h	18.15h	Sala 2	CyclingVIRTUAL	CyclingVIRTUAL
18.30h	19.15h	Sala 2	CyclingVIRTUAL	CyclingVIRTUAL

R reservable
N nova sessió

**SEMPRE AL
TEU RITME**

La direcció es reserva el dret de modificar, quan ho consideri necessari, nombre de sessions, contingut i horaris, i els tècnics que les imparteixen. Una sessió podrà no impartir-se per impossibilitat material de substitució o qualsevol altre raó aliena al centre.