



Horaris d'activitats dirigides

a partir del 8 de gener de 2024

Inici	Fi	Espai	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
7:10	7:55	Sala 1			HIIT	LES MILLS BODYPUMP			
7:10	7:55	Sala 2	CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	CYCLING		
8:15	9:00	Piscina	AIGUAGIM	AIGUAGIM	AIGUAGIM	AIGUAGIM	AIGUAGIM		
8:30	9:00	Sala 1		HIIT		HIIT			
8:30	9:15	Sala 2		CYCLING		CYCLING			
8:30	9:25	Sala 1	BODY BURN		BODY BURN		LES MILLS BODYPUMP		
9:00	9:15	Sala 3		SIXPACK		SIXPACK			
9:00	9:30	Sala 2	HIOPRESSIUS		HIOPRESSIUS		HIOPRESSIUS		
9:15	9:45	Sala 3		ESTIRAMENTS		ESTIRAMENTS			
9:30	10:15	Sala 1					FITDANCE		
9:30	10:15	Sala 2						CYCLING	
9:30	10:25	Sala 1	LES MILLS BODYPUMP	LES MILLS BODYATTACK	BALANCE	LES MILLS BODYCOMBAT			
10:00	10:45	Piscina	AIGUAGIM		AIGUAGIM		AIGUAGIM		
10:30	11:15	Sala 1	ZUMBA fitness		CORE				
10:30	11:15	Sala 2	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING
10:30	11:25	Sala 1		PILATES		LES MILLS BODYPUMP	PILATES	LES MILLS BODYPUMP	
11:15	12:00	Sala 1			PILATES				
15:00	15:45	Piscina	AIGUAGIM				AIGUAGIM		
15:15	16:00	Sala 2	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING
15:15	16:10	Sala 1	LES MILLS BODYPUMP	LES MILLS BODYATTACK	LES MILLS BODYCOMBAT	BALANCE	LES MILLS BODYPUMP		
17:00	17:30	Sala 1			HIOPRESSIUS				
17:00	17:55	Sala 1		PILATES					
17:30	18:00	Sala 1				HIOPRESSIUS			
17:30	18:15	Sala 2	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING
17:30	18:25	Sala 1	LES MILLS BODYPUMP		LES MILLS BODYATTACK		LES MILLS BODYPUMP		
18:00	18:55	Sala 1		LES MILLS BODYPUMP		BALANCE			
18:30	19:15	Sala 2	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING
18:30	19:25	Sala 1	LES MILLS BODYATTACK		LES MILLS BODYPUMP		LES MILLS BODYCOMBAT		
19:00	19:45	Sala 1		ZUMBA fitness		CORE			
19:15	20:00	Piscina	AIGUAGIM	AIGUAGIM	AIGUAGIM	AIGUAGIM			
19:30	20:15	Sala 2	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	VIRTUAL CYCLING		
19:30	20:25	Sala 1	LES MILLS BODYPUMP		LES MILLS BODYCOMBAT		BALANCE		
19:50	20:35	Sala 1				FITDANCE			
19:50	20:45	Sala 1		BALANCE					
20:30	21:15	Sala 1			ZUMBA fitness				
20:30	21:15	Sala 2	VIRTUAL CYCLING						
20:45	21:30	Sala 1		CORE		LES MILLS BODYPUMP			

RESERVABLE

SEMPRE AL TEU RITME

La Direcció podrà, quan ho consideri necessari o per causes alienes al centre, modificar el nombre de sessions, el contingut i horari d'aquestes i els tècnics que les imparteixen. Una sessió podrà no impartir-se per impossibilitat de substitució.