



INICI - FINAL	ESPAI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
FRANJA DESPERTADOR								
07.15 - 08.05	S 1	VIRTUAL BIKE III		VIRTUAL BIKE III		VIRTUAL BIKE III		
07.30 - 08.20	S 1				VIRTUAL BIKE III			
08.00 - 08.50	PG		WET INTERVAL III		WET INTERVAL III			
08.15 - 09.05	S 1		VIRTUAL BIKE III	VIRTUAL BIKE III		VIRTUAL BIKE III		
08.30 - 09.20	S 2	TONIFICACIÓ I		CXWORX II	ZUMBA II	IBT II		
08.30 - 09.20	P		ZUMBA II					
09.00 - 09.50	PP	WET COMBO I	WET GYM II	WET GYM I				
09.15 - 10.05	S 1	CICLO INDOOR III	CICLO INDOOR II	CICLO INDOOR II	VIRTUAL BIKE III			VIRTUAL BIKE III
FRANJA MATÍ								
09.30 - 10.20	S 1					CICLO INDOOR II	CICLO INDOOR III	
09.30 - 10.20	S 2	ZUMBA II	GLOBAL PILATES II	TONIFICACIÓ I	GLOBAL PILATES II	BODY SHAPE II		
09.30 - 10.20	P			ZUMBA II		AEROBIC II		
09.30 - 10.20	PG				WET GYM II			
10.15 - 11.05	S 1	VIRTUAL BIKE III	VIRTUAL BIKE III					VIRTUAL BIKE III
10.15 - 11.05	PG	WET GYM II		WET GYM II				
10.30 - 11.20	S 1					VIRTUAL BIKE III	VIRTUAL BIKE III	
10.30 - 11.20	S 2	GENT GRAN I	ESTIRAMENTS I	GENT GRAN I	IOGA II	ESTIRAMENTS I	TONIFICACIÓ I	
10.30 - 11.20	PP				WET GYM I			
10.30 - 11.20	PG		WET GYM II			WET GYM I		
11.00 - 11.15	SF	ABDOMINALS 15' I	ABDOMINALS 15' I	ABDOMINALS 15' I	ABDOMINALS 15' I	ABDOMINALS 15' I		
11.30 - 12.20	S 2	TONIFICACIÓ I	GLOBAL PILATES II	ESTIRAMENTS I	GLOBAL PILATES II		GLOBAL PILATES II	
FRANJA MIGDIA								
12.30 - 13.20	S 1	VIRTUAL BIKE III					VIRTUAL BIKE III	VIRTUAL BIKE III
14.15 - 15.05	S 1		VIRTUAL BIKE III	CICLO INDOOR II	VIRTUAL BIKE III	CICLO INDOOR II		
14.15 - 15.05	S 2	IBT II	ESTIRAMENTS I		CXWORX II			
14.15 - 15.05	PP	WET GYM I						
15.15 - 16.05	S 1	CICLO INDOOR III	VIRTUAL BIKE III	VIRTUAL BIKE III	VIRTUAL BIKE III	VIRTUAL BIKE III		
15.15 - 16.05	S 2		STEP II		GLOBAL PILATES II			
16.30 - 17.20	S 1	VIRTUAL BIKE III				VIRTUAL BIKE III	VIRTUAL BIKE III	
16.30 - 17.20	S 2		IOGA II	ZUMBA II	IOGA II			
16.30 - 17.20	HT					HARD TRAIN. LH ⁽¹⁾ II		
FRANJA TARDA								
17.30 - 18.20	S 2		ZUMBA II		ZUMBA II			
17.30 - 18.20	HT				HARD TRAIN. LH ⁽¹⁾ II			
18.00 - 18.50	S 1						VIRTUAL BIKE III	
18.00 - 18.50	S 2	BODY SHAPE II				ZUMBA II		
18.15 - 19.05	S 2			TONIFICACIÓ I				
18.30 - 19.20	S 1				VIRTUAL BIKE III			
18.30 - 19.20	S 2		BODY SHAPE II		GLOBAL PILATES II			
18.30 - 18.45	SF		ABDOMINALS 15' I		ABDOMINALS 15' I	ABDOMINALS 15' I		
18.45 - 19.10	P	ABDOMINALS I		ABDOMINALS I				
18.45 - 19.35	P		IBT II		IBT II			
18.45 - 19.35	PP		WET GYM I		WET GYM I			
19.00 - 19.50	S 1		CICLO INDOOR II			CICLO INDOOR III		
19.00 - 19.50	S 2	BODY COMBAT III				BODY SHAPE II		
19.15 - 20.05	PG	WET GYM II						
19.15 - 20.05	PP			WET COMBO I				
19.15 - 20.05	P	GAC I		ZUMBA II				
19.30 - 20.20	S 1	CICLO INDOOR II		CICLO INDOOR III	CICLO INDOOR III			
19.30 - 20.20	S 2		GLOBAL PILATES II	BODY COMBAT III	BODY SHAPE III			
FRANJA NIT								
20.00 - 20.50	S 2	ZUMBA II						
20.30 - 20.45	SF	ABDOMINALS 15' I	ABDOMINALS 15' I	ABDOMINALS 15' I	ABDOMINALS 15' I	ABDOMINALS 15' I		
20.30 - 21.20	S 1	CICLO INDOOR II	VIRTUAL BIKE III			VIRTUAL BIKE III		
20.30 - 21.20	S 2				ESTIRAMENTS I			
21.00 - 22.00	PP / PG	WET RELAX I	WET RELAX I	WET RELAX I	WET RELAX I	WET RELAX I		
21.30 - 22.20	S 1	VIRTUAL BIKE III			VIRTUAL BIKE III			

S 1 - Sala 1 S 2 - Sala 2 S F - Sala Fitness PP - Piscina Petita PG - Piscina Gran HT - Hard Training P - Pavelló

CARDIOVASCULAR TONIFICACIÓ COS I MENT AQUÀTIQUES I - BAIXA INTENSITAT II - MITJA INTENSITAT III - ALTA INTENSITAT

(1) Aquestes activitats es podran anul·lar en funció de la climatologia i/o del nombre d'assistents.

