



INICI - FINAL	ESPAI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
FRANJA DESPERTADOR								
7.15 - 8.05	S 1	VIRTUAL BIKE III			VIRTUAL BIKE III	VIRTUAL BIKE III		
8.00 - 8.50	PG		WET INTERVAL III		WET INTERVAL III			
7.45 - 8.35	S 1		VIRTUAL BIKE III	VIRTUAL BIKE III				
8.30 - 9.20	S 2	TONIFICACIÓ I	GLOBAL PILATES II	CXWORX II	ZUMBA II	IBT II		
9.00 - 9.50	PP	WET COMBO I		WET GYM I				
9.15 - 10.05	S 1	CICLO INDOOR II	CICLO INDOOR II	CICLO INDOOR II	CICLO INDOOR II			
9.15 - 10.05	PG				WET GYM II			
9.15 - 10.05	PP		WET GYM I					
FRANJA MATÍ								
9.30 - 10.20	S 1					CICLO INDOOR III	CICLO INDOOR III	VIRTUAL BIKE III
9.30 - 10.20	PP					WET GYM I		
10.00 - 10.50	S 2	ZUMBA II	ESTIRAMENTS I	GENT GRAN I	GLOBAL PILATES II		TONIFICACIÓ I	
10.15 - 11.05	S 1							
10.15 - 11.05	PG	WET GYM II		WET GYM II				
10.30 - 11.20	S 1							
10.30 - 11.20	S 2					BODY SHAPE II		
10.30 - 11.20	PP				WET GYM II			
10.30 - 11.20	PG		WET GYM II					
10.45 - 11.35	S 1	VIRTUAL BIKE III		VIRTUAL BIKE III				
10.45 - 11.35	PG					WET GYM II		
11.00 - 11.50	S 1						VIRTUAL BIKE III	
11.00 - 11.15	SF	ABDOMINALS 15' I	ABDOMINALS 15' I	ABDOMINALS 15' I	ABDOMINALS 15' I	ABDOMINALS 15' I		
11.30 - 12.20	PP	WET GYM I		WET GYM I				
11.30 - 12.20	S 1		VIRTUAL BIKE III			VIRTUAL BIKE III		VIRTUAL BIKE III
11.30 - 12.20	S 2	GENT GRAN I	GLOBAL PILATES II	GENT GRAN I	ESTIRAMENTS I		GLOBAL PILATES II	
FRANJA MIGDIA								
12.45 - 13.20	S 1	VIRTUAL BIKE III			VIRTUAL BIKE III		VIRTUAL BIKE III	
14.00 - 15.50	S 1		VIRTUAL BIKE III					
13.45 - 14.35	S 1					VIRTUAL BIKE III		
14.00 - 15.50	S 2		ESTIRAMENTS I					
14.15 - 15.05	S 1	CICLO INDOOR III		CICLO INDOOR III				
15.15 - 16.05	S 1					CICLO INDOOR III		
15.15 - 16.05	S 2							
15.15 - 16.05	PP	WET GYM I						
15.30 - 16.20	S 1		VIRTUAL BIKE III		VIRTUAL BIKE III			
16.00 - 16.50	S 2	ZUMBA II	GLOBAL PILATES II		GLOBAL PILATES II	HARD INDOOR II		
16.00 - 16.50	S 1			VIRTUAL BIKE III				
16.30 - 17.20	S 1	VIRTUAL BIKE III					VIRTUAL BIKE III	
16.30 - 17.20	S 2			ZUMBA II				
FRANJA TARDA								
17.15 - 18.05	S 1					CICLO INDOOR III		
17.30 - 18.20	S 2		ZUMBA II		HARD INDOOR II	ZUMBA II		
17.45 - 18.35	S 1			CICLO INDOOR III				
17.45 - 18.35	S 2	BODY COMBAT III						
18.00 - 18.50	S 1	CICLO INDOOR III	CICLO INDOOR III		CICLO INDOOR III		VIRTUAL BIKE III	
18.00 - 18.50	S 2			IBT II				
18.30 - 18.45	SF	ABDOMINALS 15' I	ABDOMINALS 15' I	ABDOMINALS 15' I	ABDOMINALS 15' I	ABDOMINALS 15' I		
18.45 - 19.35	PP	WETGYM I			WETGYM I			
18.45 - 19.35	S 1					CICLO INDOOR III		
19.00 - 19.50	S 2		BODY SHAPE II		ZUMBA II	BODY SHAPE II		
19.15 - 20.05	PG	WETGYM I						
19.15 - 20.05	PP			WETCOMBO I				
19.15 - 20.05	P							
19.30 - 20.20	S 1		CICLO INDOOR III	CICLO INDOOR III	CICLO INDOOR III			
19.30 - 20.20	S 2	BODY SHAPE II						
19.45 - 20.35	S 2			ZUMBA II				
FRANJA NIT								
20.00 - 20.50	S 1	CICLO INDOOR III						
20.00 - 20.45	SF	ABDOMINALS 15' I	ABDOMINALS 15' I	ABDOMINALS 15' I	ABDOMINALS 15' I	ABDOMINALS 15' I		
20.30 - 21.20	S 1							
20.30 - 21.20	S 2				ESTIRAMENTS I			
21.00 - 22.00	PP / PG	WETRELAX I	WETRELAX I	WETRELAX I	WETRELAX I	WETRELAX I		
21.30 - 22.20	S 1	VIRTUAL BIKE III		VIRTUAL BIKE III	VIRTUAL BIKE III			

S 1 - Sala 1 S 2 - Sala 2 SF - Sala Fitness PP - Piscina Petita PG - Piscina Gran P - Pavelló I - BAIXA INTENSITAT II - MITJA INTENSITAT III - ALTA INTENSITAT

CARDIOVASCULAR TONIFICACIÓ COS I MENT AQUÀTIQUES

La Direcció podrà, quan ho consideri oportú per necessitats del servei, modificar el nombre i l'ordre de les sessions, el contingut, els horaris i els tècnics que les imparteixen.

