



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		
7.30	8.20	S 1				VIRTUAL BIKE III			
8.00	8.50	PG		WET INTERVAL III		WET INTERVAL III			
8.15	9.05	S 1		VIRTUAL BIKE III	VIRTUAL BIKE III		VIRTUAL BIKE III		
8.30	9.20	SOL	TONIFICACIÓ I	ZUMBA II	LM CORE II	ZUMBA II	IBT II		
9.00	9.50	PP	WET COMBO I	WET GYM II	WET GYM I				
9.15	10.05	S 1		CICLO INDOOR II	CICLO INDOOR II	VIRTUAL BIKE III			VIRTUAL BIKE III
9.15	10.05	S 1 + S 2	CICLO INDOOR III						
FRANJA MATÍ									
9.30	10.20	S 1					CICLO INDOOR III		
9.30	10.20	S 1 + S 2						CICLO INDOOR III	
9.30	10.20	SOL	ZUMBA II		ZUMBA II		AEROBIC II		
9.30	10.20	S 2		GLOBAL PILATES II	TONIFICACIÓ I	GLOBAL PILATES II	BODY SHAPE II		
9.30	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		
10.30	11.20	SOL						TONIFICACIÓ I	
10.30	11.20	S 2	GENT GRAN I	ESTIRAMENTS I	GENT GRAN I	IOGA II	ESTIRAMENTS I		
10.30	11.20	PP				WET GYM II			
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		GLOBAL PILATES II	ESTIRAMENTS I	TONIFICACIÓ I		GLOBAL PILATES II	
11.30	12.20	SOL	TONIFICACIÓ I						
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		VIRTUAL BIKE III			
14.15	15.05	S 1 + S 2			CICLO INDOOR II		CICLO INDOOR II		
14.15	15.05	S 2		ESTIRAMENTS I					
14.15	15.05	SOL	IBT II			LM CORE II			
15.15	16.05	S 1		VIRTUAL BIKE III	VIRTUAL BIKE III	VIRTUAL BIKE III	VIRTUAL BIKE III		
15.15	16.05	S 1 + S 2	CICLO INDOOR 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		IOGA II			
16.30	17.20	SOL			ZUMBA II				
16.30	17.20	HT					HARD TRAIN (1) II		
FRANJA TARDA									
17.30	18.20	S 1 + S 2		CICLO INDOOR III					
17.30	18.20	S 2				CICLO INDOOR III			
17.30	18.20	SOL		ZUMBA (1) II		ZUMBA (1) II			
17.30	18.20	S 2				HIPOPRESSIUS II			
18.00	18.50	S 1 + S 2	CICLO INDOOR III		CICLO INDOOR III		CICLO INDOOR III	VIRTUAL BIKE III	
18.00	18.50	SOL	BODY SHAPE (1) II				ZUMBA (1) II		
18.15	19.05	SOL			TONIFICACIÓ (1) I				
18.30	19.20	S 1				VIRTUAL BIKE III			
18.30	19.20	SOL		BODY SHAPE II					
18.30	19.20	S 2				GLOBAL PILATES II			
18.30	18.45	SF		ABDOMINALS 15' I		ABDOMINALS 15' I	ABDOMINALS 15' I		
18.45	19.10	P	IBT EXPRESS II						
18.45	19.35	P		IBT II					
18.45	19.35	SOL				IBT (1) II			
18.45	19.35	PP		WET GYM I		WET GYM I			
19.00	19.50	S 1		CICLO INDOOR III					
19.00	19.50	S 1 + S 2					CICLO INDOOR III		
19.00	19.50	SOL	BODYCOMBAT III				BODY SHAPE (1) II		
19.15	20.05	P	G.A.C. I						
19.15	20.05	PG	WET GYM II						
19.15	20.05	PP			WET COMBO I				
19.15	20.05	SOL			ZUMBA II				
19.30	20.20	S 1			CICLO INDOOR II	CICLO INDOOR II			
19.30	20.20	S 1 + S 2	CICLO INDOOR II						
19.30	20.20	S 2		GLOBAL PILATES II	BODYCOMBAT (1) II	BODY SHAPE III			
FRANJA NIT									
20.00	20.50	SOL	ZUMBA (1) II						
20.30	20.45	SF	ABDOMINALS 15' I	ABDOMINALS 15' I	ABDOMINALS 15' I	ABDOMINALS 15' I	ABDOMINALS 15' I		
20.30	21.00	S 2				ESTIRAMENTS I			

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

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

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.

(1) Aquestes activitats es podran anul·lar en funció de la climatologia.

