



ACTIVITATS DIRIGIDES - SETMANA SANTA DEL 15 AL 22 D'ABRIL (19 i 22 TANCAT)

INICI - FINAL	ESPAI	DILLUNS 15	DIMARTS 16	DIMECRES 17	DIJOUS 18	DIVENDRES 19	DISSABTE 20	DIUMENGE 21
FRANJA DESPERTADOR								
07:15 08:05	S 1	VIRTUAL BIKE III			VIRTUAL BIKE III	FESTIU		
08:15 09:05	S 1		VIRTUAL BIKE III	VIRTUAL BIKE III				
08:30 09:20	S 2	TONIFICACIÓ I						
09:15 10:05	S 1	VIRTUAL BIKE III	CICLO INDOOR II		VIRTUAL BIKE III			
FRANJA MATÍ								
09:30 10:20	S 1			CICLO INDOOR II		FESTIU	VIRTUAL BIKE III	VIRTUAL BIKE III
09:30 10:20	S 2	ZUMBA II			BODY SHAPE II			
10:15 11:05	S 2		GLOBAL PILATES II					
10:30 11:20	S 1							VIRTUAL BIKE III
10:30 11:20	PP				WET GYM II			
10:30 11:20	PG	WET GYM II		WET GYM II				
11:00 11:15	SF	ABDOMINALS 15' I		ABDOMINALS 15' I				
11:15 12:05	S 2		GENT GRAN I					
11:15 12:05	S 1		VIRTUAL BIKE III	VIRTUAL BIKE III				
FRANJA MIG DIA								
12:30 13:20	S 1	VIRTUAL BIKE III			VIRTUAL BIKE III	FESTIU	VIRTUAL BIKE III	VIRTUAL BIKE III
14:00 14:50	S 1		VIRTUAL BIKE III	VIRTUAL BIKE III	VIRTUAL BIKE III			
15:15 16:05	S 1	CICLO INDOOR III						
15:15 16:05	S 2		GLOBAL PILATES II					
15:30 16:20	S 1		VIRTUAL BIKE III	VIRTUAL BIKE III				
16:30 17:20	S 1	VIRTUAL BIKE III			VIRTUAL BIKE III			
FRANJA TARDA								
18:00 18:50	S 1	CICLO INDOOR III	CICLO INDOOR III			FESTIU	VIRTUAL BIKE III	
18:00 18:50	S 2			ZUMBA III				
18:30 19:20	S 1				CICLO INDOOR III			
18:30 18:45	SF				ABDOMINALS 15' I			
19:00 19:50	S 1			CICLO INDOOR III				
19:00 19:50	S 2	BODY COMBAT III	BODY SHAPE II					
19:00 19:15	SF		ABDOMINALS 15' I					
19:30 20:20	S 1				VIRTUAL BIKE III			
19:30 20:20	S 2				IBT II			
FRANJA NIT								
20:00 20:50	S 1	VIRTUAL BIKE III	CICLO INDOOR III	VIRTUAL BIKE III		FESTIU		
20:30 20:45	SF		ABDOMINALS 15' I		ABDOMINALS 15' I			
21:00 21:50	S 1			VIRTUAL BIKE III				
21:30 22:20	S 1	VIRTUAL BIKE III			VIRTUAL BIKE III			

DILLUNS 22

FESTIU

CARDIOVASCULAR

TONIFICACIÓ

COS I MENT

AQUÀTIQUES

I - BAIXA INTENSITAT

II - MITJA INTENSITAT

III - ALTA INTENSITAT

S 1 - Sala 1

S 2 - Sala 2

S F - Sala Fitness

PP - Piscina Petita

PG - Piscina Gran

