



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				CICLO INDOOR II			
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				
09:00 - 09:50	S 1				VIRTUAL BIKE III		CICLO INDOOR III	
09:15 - 10:05	S 1	CICLO INDOOR III	CICLO INDOOR II	CICLO INDOOR II				VIRTUAL BIKE III
FRANJA MATÍ								
09:30 - 10:20	S 1					CICLO INDOOR II		
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			
09:30 - 10:20	HT				HARD TRAIN. LH (2) II			
10:00 - 10:50	S 2						TONIFICACIÓ I	
10:15 - 11:05	S 1	VIRTUAL BIKE III	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	S 2	GENT GRAN I	ESTIRAMENTS I	GENT GRAN I	IOGA II	GENT GRAN I		
10:30 - 11:20	PP				WET GYM I			
10:30 - 11:20	PG		WET GYM I			WET GYM I		
11:00 - 11:50	S 2						ZUMBA II	
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	GENT GRAN I	GLOBAL PILATES II			
FRANJA MIGDIA								
12:30 - 13:20	S 1	VIRTUAL BIKE III		VIRTUAL BIKE III			VIRTUAL BIKE III	VIRTUAL BIKE III
14:00 - 14:50	S 1		VIRTUAL BIKE III		VIRTUAL BIKE III			
14:15 - 15:05	S 1			CICLO INDOOR II		VIRTUAL BIKE III		
14:15 - 15:05	S 2	IBT II	ESTIRAMENTS I		CXWORX II			
15:15 - 16:05	S 1	CICLO INDOOR III	VIRTUAL BIKE III	VIRTUAL BIKE III	VIRTUAL BIKE III	CICLO INDOOR II		
15:15 - 16:05	S 2		STEP II	ZUMBA II	GLOBAL PILATES II			
15:15 - 16:05	PP	WET GYM I						
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	HT					HARD TRAIN. LH (2)(3) II		
FRANJA TARDA								
17:30 - 18:20	S 1				CICLO INDOOR III			
17:30 - 18:20	S 2	AEROBIC INFANTIL (1) I	IBT II	AEROBIC INFANTIL (1) I		ZUMBA III		
17:30 - 18:20	HT				HARD TRAIN. LH (2) II			
18:00 - 18:50	S 1	CICLO INDOOR III	CICLO INDOOR III	CICLO INDOOR III		CICLO INDOOR III	VIRTUAL BIKE III	
18:30 - 19:20	S 2		BODY SHAPE II	ZUMBA 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		ZUMBA II		IBT 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 2	BODY COMBAT III				BODY COMBAT III		
19:15 - 20:05	PG	WET GYM II						
19:15 - 20:05	PP			WET COMBO I				
19:15 - 20:05	P	GAC I		GAC I				
19:30 - 20:20	S 1	CICLO INDOOR III	CICLO INDOOR III	CICLO INDOOR III	CICLO INDOOR III			
19:30 - 20:20	S 2		GLOBAL PILATES II	BODY COMBAT III	CXWORX III			
FRANJA NIT								
20:00 - 20:50	S 2	ZUMBA III						
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		
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 no estan incloses a la quota d'abonament i necessiten inscripció prèvia. (2) Aquestes activitats es podran anul·lar en funció de la climatologia i/o del nombre d'assistents. (3) Aquestes activitats estan destinades preferentment a les persones entre els 15 i 25 anys.





GENER

DL	DM	DX	DJ	DV	DS	DG
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

FEBRER

DL	DM	DX	DJ	DV	DS	DG
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28			

MARÇ

DL	DM	DX	DJ	DV	DS	DG
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

ABRIL

DL	DM	DX	DJ	DV	DS	DG
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

MAIG

DL	DM	DX	DJ	DV	DS	DG
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

JUNY

DL	DM	DX	DJ	DV	DS	DG
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

JULIOL

DL	DM	DX	DJ	DV	DS	DG
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

AGOST

DL	DM	DX	DJ	DV	DS	DG
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

SETEMBRE

DL	DM	DX	DJ	DV	DS	DG
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

OCTUBRE

DL	DM	DX	DJ	DV	DS	DG
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

NOVEMBRE

DL	DM	DX	DJ	DV	DS	DG
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

DESEMBRE

DL	DM	DX	DJ	DV	DS	DG
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

GENER 2020

DL	DM	DX	DJ	DV	DS	DG
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12

De 06:45 a 0:00 h
De 07:45 a 23:00 h
De 08:45 a 15:00 h
De 06:45 a 15:00 h
De 07:45 a 15:00 h

Instal·lació tancada
Horari especial estiu
Parada tècnica - Piscina Wellness
Parada tècnica - Piscina Gran

Horari general d'obertura - Serveis i espais

DL a dv. - 6:45 a 0:00h / Ds. - 7:45 a 23:00h / Dg.- 8:45 a 15:00h.
Sala de *fitness*: dl. a dv. - 7:00 a 23:00h / Ds. - 8:00 a 20:00h / Dg.- 9:00 a 14:00h.
Piscina coberta: dl. a dv. - 7:00 a 22:00h / Ds. - 8:00 a 20:00h / Dg.- 9:00 a 14:00h.
SAT (*): dl. a dv. - 7:00 a 23:00h / Ds. - 8:00 a 20:00h / Dg.- 9:00 a 14:00h.

Horari especial estiu - de l'1 al 31 d'agost - Serveis i espais

DL a ds. - 8:45 a 21:00h / Dg.- 9:00 a 15:00h.
Sala de *fitness*: dl. a ds. - 9:00 a 20:00h / Dg.- 9:30 a 14:00h.
Piscina coberta: dl. a ds. - 9:00 a 20:00h / Dg.- 9:30 a 14:00h.
SAT (*): dl. a ds. - 9:00 a 20:00h / Dg.- 9:30 a 14:00h.

(* Servei d'assessorament tècnic a la sala de *fitness*)

