



Horaris d'activitats dirigides

a partir del 8 de gener de 2024

Inici	Fi	Espai	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
7:10h	7:55h	Sala 2		VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING		
7:15h	8:00h	Sala 2	CYCLING						
8:00	8:45	Piscina			AIGUAGIM		AIGUAGIM		
8:15	9:00	Piscina	AIGUAGIM						
9:00	9:15	Fitness		SIXPACK		SIXPACK			
9:00	9:45	Piscina					AIGUAGIM		
9:15	10:00	Sala 2					VIRTUAL CYCLING		
9:15	10:00	Piscina	AIGUAGIM						
9:15	10:00	Sala 2		CYCLING		CYCLING			
9:15	9:45	Sala 1			LES MILLS CORE				
9:15	10:15	Sala 1	LES MILLS BODYPUMP	COMBAT		GIMSUAU	LES MILLS BODYPUMP		
9:30	10:15	Sala 2			ZUMBA fitness				
9:30	10:15	Piscina		AIGUAGIM					
10:00	10:30	Sala 1			LES MILLS BODYPUMP				
10:15	11:00	Piscina			AIGUAGIM				
10:15	11:00	Sala 1				PILATES			
10:15	10:45	Sala 2		HIPOPRESSIUS		HIPOPRESSIUS			
10:15	11:00	Sala 2						VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING
10:30	11:15	Sala 2					CYCLING		
10:30	11:30	Sala 1		LES MILLS BODYBALANCE					
10:30	11:15	Sala 1	PILATES				ESTIRAMENTS		
10:45	11:15	Sala 1			ESTIRAMENTS				
10:15	11:00	Sala 2	FIT CYCLING						
11:00	11:30	Piscina			AIGUARELAX				
11:00	11:30	Piscina							AIGUA FAMILY
11:15	12:00	Sala 2						VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING
13:30	14:15	Sala 2	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING		
14:30	15:15	Piscina					AIGUAGIM		
14:45	15:15	Sala 2		HIPOPRESSIUS					
14:45	15:30	Piscina	AIGUAGIM		AIGUAGIM				
15:00	15:45	Sala 1				ZUMBA fitness			
15:15	16:00	Sala 2	CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING		
15:15	16:15	Sala 1		LES MILLS BODYPUMP			LES MILLS BODYPUMP		
15:15	16:00	Sala 1			LES MILLS BODYBALANCE				
17:00	17:45	Sala 2	VIRTUAL CYCLING			CYCLING			
17:15	18:00	Sala 1			ZUMBA fitness		ZUMBA fitness		
17:30	18:00	Sala 2			HIIT				
17:30	18:00	Sala 1	LES MILLS CORE						
18:00	18:15	Fitness		SIXPACK		SIXPACK			
18:00	19:00	Sala 1	COMBAT		LES MILLS BODYPUMP		LES MILLS BODYPUMP		
18:00	18:45	Sala 2	PILATES	CYCLING	PILATES	PILATES	PILATES		
18:30	19:00	Sala 1				BODY BURN			
18:30	19:30	Sala 1		ATTACK					
19:00	19:45	Sala 2	CYCLING	PILATES	CYCLING	CYCLING	VIRTUAL CYCLING		
19:00	19:30	Sala 1			CROSS TRAINING	OMGlute			
19:00	19:45	Sala 1	OMGlute						
19:45	20:30	Sala 1	LES MILLS BODYBALANCE						
19:30	20:15	Sala 1			LES MILLS BODYBALANCE				
19:30	20:30	Sala 1		LES MILLS BODYPUMP		COMBAT			
20:15	21:00	Piscina	AIGUAGIM	AIGUAGIM		AIGUAGIM			
20:15	21:00	Sala 2		VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING			
20:25	21:10	Sala 2	VIRTUAL CYCLING						

SEMPRE AL TEU RITME

La Direcció podrà, quan ho consideri necessari o per causes alienes al centre, modificar el nombre de sessions, el contingut i horari d'aquestes i els tècnics que les imparteixen. Una sessió podrà no impartir-se per impossibilitat de substitució.