



Horaris d'activitats dirigides

de l'1 al 7 de setembre de 2025

Inici	Fi	Espai	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
7:10	7:55	Sala 2		VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING		
9:00	9:15	Fitness		SIXPACK		SIXPACK			
9:15	9:45	Sala 1			CORE				
9:15	10:00	Piscina		AIGUAGIM			AIGUAGIM		
9:15	10:00	Sala 1				GIMSUAU			
9:15	10:15	Sala 1					BODY BURN		
9:20	10:05	Sala 2		FITCYCLING		FITCYCLING			
10:00	10:30	Sala 1			LES MILLS BODYPUMP				
10:00	10:45	Piscina			AIGUAGIM				
10:00	10:45	Sala 1				PILATES			
10:15	10:45	Sala 2		CORE		CORE			
10:15	11:00	Sala 2						VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING
10:15	11:15	Sala 1		LES MILLS BODYBALANCE					
10:30	11:15	Sala 1					ESTIRAMENTS		
10:30	11:15	Sala 2					CYCLING		
10:45	11:15	Sala 1			ESTIRAMENTS	HIPOPRESSIUS			
10:45	11:15	Piscina			AIGUAGIM				
11:00	14:00	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		
14:30	15:15	Piscina			AIGUAGIM		AIGUAGIM		
15:15	16:00	Sala 2		VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING		
15:15	16:15	Sala 1		LES MILLS BODYPUMP			BODY BURN		
16:30	17:15	Sala 2		VIRTUAL CYCLING					
17:30	18:00	Sala 1					CORE		
17:30	18:00	Fitness		HIIT		HIIT			
17:45	18:45	Sala 1			LES MILLS BODYPUMP				
18:00	18:15	Fitness		SIXPACK		SIXPACK			
18:00	18:45	Sala 2		CYCLING	PILATES	PILATES	IOGA		
18:00	19:00	Sala 1					LES MILLS BODYPUMP		
18:20	19:05	Sala 1		LES MILLS BODYPUMP					
18:30	19:30	Sala 1				è-ENERGY			
19:00	19:30	Sala 1			HIIT				
19:00	19:45	Sala 1							
19:00	19:45	Sala 2		PILATES	FITCYCLING	CYCLING	VIRTUAL CYCLING		
19:10	19:55	Sala 1		è-ENERGY					
19:30	20:00	Sala 1			ESTIRAMENTS				
19:30	20:15	Sala 1				OMGlute			
20:00	20:45	Sala 1		LES MILLS BODYPUMP					
20:00	20:45	Sala 2		VIRTUAL CYCLING		VIRTUAL CYCLING			
20:15	21:00	Piscina		AIGUAGIM		AIGUAGIM			
20:25	21:10	Sala 2			VIRTUAL CYCLING				

Activitats a partir de 14 anys

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.