



Horaris d'activitats dirigides

a partir del 8 de gener de 2024

Inici	Fi	Espai	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
7:10	7:55	Cycling	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING		
8:00	8:45	Cycling	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING		
8:00	8:50	Sala 1		ZUMBA fitness	BODY BURN	BALANCE	OMGlute		
8:15	8:35	Fitness	CORE 20'						
9:00	9:45	Cycling	VIRTUAL CYCLING	CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING		
9:00	9:45	Piscina	AIGUAGIM	AIGUAGIM	AIGUAGIM	AIGUAGIM	AIGUAGIM		
9:00	9:50	Sala 1	LES MILLS BODYPUMP		PILATES	OMGlute	ZUMBA fitness		
9:00	9:50	Sala 2	GIMSUAU	GIMSUAU	GIMSUAU	GIMSUAU	GIMSUAU		
10:00	10:45	Cycling		VIRTUAL CYCLING		CYCLING	VIRTUAL CYCLING		
10:00	10:45	Piscina	AIGUAGIM	AIGUAGIM	AIGUAGIM	AIGUAGIM			
10:00	10:50	Sala 1	FITDANCE	ESTIRAMENTS	LES MILLS BODYCOMBAT	PILATES	CORE	PILATES	
10:00	10:50	Sala 2	GIMSUAU	REHABILITACIÓ*	GIMSUAU	REHABILITACIÓ*	GIMSUAU		
10:00	10:50	Sala 6	IOGA		IOGA				
10:15	11:00	Cycling						VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING
11:00	11:45	Cycling	VIRTUAL CYCLING		VIRTUAL CYCLING		VIRTUAL CYCLING		
11:00	11:50	Sala 1	PILATES	LES MILLS BODYPUMP	BALANCE	ZUMBA fitness		LES MILLS BODYPUMP	
11:15	11:35	Sala 2			HIPOPRESSIUS 20'				
11:00	11:45	Piscina						AIGUAGIM	
11:15	12:00	Piscina	AIGUA I SALUT*	AIGUA I SALUT*	AIGUA I SALUT*	AIGUA I SALUT*	AIGUA I SALUT*		
11:15	12:00	Cycling						VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING
12:15	13:00	Cycling						VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING
14:00	14:45	Cycling	VIRTUAL CYCLING		VIRTUAL CYCLING		VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	
15:00	15:45	Cycling		VIRTUAL CYCLING		VIRTUAL CYCLING			
16:00	16:45	Piscina	AIGUAGIM	AIGUAGIM	AIGUAGIM	AIGUAGIM			
17:00	17:45	Cycling	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING		VIRTUAL CYCLING	
17:30	17:50	Sala 2	ESTIRAMENTS 20'	CORE 20'	GLUTI 20'	HIIT 20'	CORE 20'		
18:00	18:45	Cycling	VIRTUAL CYCLING	CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	CYCLING	VIRTUAL CYCLING	
18:00	18:50	Sala 1	PILATES	OMGlute	ZUMBA fitness	LES MILLS BODYPUMP			
18:00	18:20	Fitness		HIPOPRESSIUS 20'					
18:00	18:50	Sala 2	BODY BURN		BODY BURN	BALANCE			
18:30	18:50	Fitness	CORE 20'		CORE 20'				
19:00	19:50	Sala 1	EXTREM FIT	LES MILLS BODYCOMBAT	LES MILLS BODYPUMP	EXTREM FIT	BODY BURN		
19:00	19:50	Sala 2	ZUMBA fitness	PILATES	PILATES				
19:00	20:00	Cycling	CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	CYCLING	VIRTUAL CYCLING		
19:45	20:35	Sala 6				IOGA			
20:00	20:20	Fitness			CORE 20'				
20:00	20:45	Piscina	AIGUAGIM	AIGUAGIM	AIGUAGIM	AIGUAGIM			
20:00	20:50	Sala 1	LES MILLS BODYCOMBAT						
20:00	20:45	Cycling			CYCLING				
20:15	21:00	Cycling	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING		VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING		

* Activitats NO incloses a la quota

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.