



Horaris d'activitats dirigides

a partir del 7 de gener de 2025

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	è-QUILIBRIUM	OMGlute		
8:15	8:35	Fitness	HIIT 20'						
9:00	9:45	Cycling	CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	CYCLING	VIRTUAL CYCLING		
9:00	9:45	Piscina	AIGUAGIM	AIGUAGIM	AIGUAGIM	AIGUAGIM	AIGUAGIM		
9:00	9:55	Sala 1	LES MILLS BODYPUMP	GIMSUAU	ZUMBA fitness	GIMSUAU	PILATES		
9:00	9:50	Sala 2	GIMSUAU	OMGlute	GIMSUAU		GIMSUAU		
10:00	10:45	Cycling	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING		
10:00	10:45	Piscina	AIGUAGIM	AIGUAGIM	AIGUAGIM	AIGUAGIM			
10:00	10:55	Sala 1	ZUMBA fitness	ESTIRAMENTS	LES MILLS BODYPUMP	ESTIRAMENTS	è-CORE	PILATES	
10:00	10:55	Sala 2	GIMSUAU	REHABILITACIÓ*	GIMSUAU	REHABILITACIÓ*	GIMSUAU		
10:00	10:55	Sala 6	IOGA		IOGA				
11:10	11:30	Sala 6	MEDITACIÓ						
11:00	11:15	Sala 2				HIPOPRESSIUS 20'			
10:15	11:00	Cycling						VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING
11:00	11:45	Cycling	VIRTUAL CYCLING		VIRTUAL CYCLING		VIRTUAL CYCLING		
11:00	11:55	Sala 1	PILATES	LES MILLS BODYCOMBAT	è-QUILIBRIUM	ZUMBA fitness		LES MILLS BODYPUMP	
11:15	11:35	Sala 2							
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	VIRTUAL CYCLING	
17:30	17:50	Sala 2	ESTIRAMENTS 20'	è-CORE 20'		è-CORE 20'	HIIT 20'		
18:00	18:45	Cycling	VIRTUAL CYCLING	CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	CYCLING	VIRTUAL CYCLING	
18:00	18:55	Sala 1	PILATES	OMGlute	ZUMBA fitness	LES MILLS BODYPUMP			
18:00	18:20	Sala 2		HIPOPRESSIUS 20'					
18:00	18:55	Sala 2	LES MILLS BODYPUMP		BODY BURN	è-QUILIBRIUM			
18:30	18:55	Fitness	è-CORE 20'		è-CORE 20'				
19:00	19:55	Sala 1	EXTREM FIT	LES MILLS BODYCOMBAT	LES MILLS BODYPUMP	EXTREM FIT	BODY BURN		
19:00	19:55	Sala 2	ZUMBA fitness	PILATES	PILATES				
19:00	19:45	Cycling	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING		
19:00	19:55	Sala 6				IOGA			
20:10	20:30	Sala 6				MEDITACIÓ			
20:00	20:20	Fitness			è-CORE 20'				
20:00	20:45	Piscina	AIGUAGIM	AIGUAGIM	AIGUAGIM	AIGUAGIM			
20:00	20:55	Sala 1	BODY BURN						
20:00	20:45	Cycling	VIRTUAL 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.