



Horaris d'activitats dirigides

del 8 al 21 de setembre 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	8:55	Sala 1				è-QUILIBRIUM			
8:15	8:35	Fitness	HIIT20'						
9:00	9:45	Cycling	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING		
9:00	9:45	Piscina	AIGUAGIM	AIGUAGIM	AIGUAGIM	AIGUAGIM	AIGUAGIM		
9:00	9:55	Sala 1		GIMSUAU	PILATES	GIMSUAU			
9:00	9:55	Sala 2	GIMSUAU		GIMSUAU	OMGlute	GIMSUAU		
10:00	10:45	Cycling		VIRTUAL CYCLING		VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING		
10:00	10:45	Piscina	AIGUAGIM	AIGUAGIM	AIGUAGIM	AIGUAGIM			
10:00	10:55	Sala 1		ESTIRAMENTS	CIRCUIT TRAINING	PILATES	è-CORE		
10:00	10:55	Sala 2	GIMSUAU	REHABILITACIÓ*	GIMSUAU	REHABILITACIÓ*	GIMSUAU		
10:00	10:55	Cycling	IOGA		IOGA				
11:00	11:20	Cycling	MEDITACIÓ						
10:15	11:00	Cycling						VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING
11:00	11:45	Cycling		VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING		
11:00	11:55	Sala 1	PILATES		è-QUILIBRIUM				
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	
18:00	18:45	Cycling	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	
18:00	18:55	Sala 1	PILATES	OMGlute					
18:00	18:55	Sala 2	BODY BURN		BODY BURN	è-QUILIBRIUM			
19:00	19:55	Sala 1					BODY BURN		
19:00	19:55	Catedral		EXTREM FIT		EXTREM FIT			
19:00	19:55	Sala 1		CIRCUIT TRAINING					
19:00	19:45	Cycling	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING		VIRTUAL CYCLING		
19:00	19:55	Sala 2				IOGA			
20:00	20:20	Sala 2				MEDITACIÓ			
20:00	20:45	Piscina	AIGUAGIM	AIGUAGIM	AIGUAGIM	AIGUAGIM			
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.