



Horaris d'activitats dirigides

del 30 de març al 5 d'abril de 2026

Inici	Fi	Espai	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
7:10	7:55	Cycling	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	TANCAT		
7:30	8:25	è-BOX	èCROSS *		èCROSS *				
8:00	8:45	Cycling	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING			
8:00	8:55	Sala 1		ZUMBA fitness		è-QUILIBRIUM			
8:00	8:55	Sala 2				GIMSUAU			
8:15	8:35	Fitness	HIIT 20'						
8:30	9:25	è-BOX	èCROSS *		èCROSS *				
9:00	9:45	Cycling	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING			
9:00	9:45	Piscina	AIGUAGIM	AIGUAGIM	AIGUAGIM	AIGUAGIM			
9:00	9:55	Sala 1	LES MILLS BODYPUMP	GIMSUAU	GIMSUAU	LES MILLS BODYPUMP			
9:00	9:55	Sala 2	GIMSUAU	OMGlute	ZUMBA fitness	GIMSUAU			
10:00	10:45	Cycling	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING			
10:15	11:00	Cycling						VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING
10:00	10:45	Piscina	AIGUAGIM	AIGUAGIM	AIGUAGIM	AIGUAGIM			
10:00	10:55	Sala 1	GIMSUAU	ESTIRAMENTS	GIMSUAU	ESTIRAMENTS		PILATES	
10:00	10:55	Sala 2	ZUMBA fitness	REHABILITACIÓ*		REHABILITACIÓ*			
11:00	11:45	Cycling	VIRTUAL CYCLING		VIRTUAL CYCLING				
11:00	11:45	Piscina						AIGUAGIM	
11:00	11:55	Sala 1	PILATES		è-QUILIBRIUM			LES MILLS BODYPUMP	
11:15	12:00	Cycling						VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING
11:15	12:00	Piscina	AIGUA I SALUT*	AIGUA I SALUT*	AIGUA I SALUT*	AIGUA I SALUT*			
12:00	12:55	Sala 2				REHABILITACIÓ*			
12:15	13:00	Cycling						VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING
14:00	14:45	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'	è-CORE 20'		è-CORE 20'			
18:00	18:45	Cycling	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING		VIRTUAL CYCLING	
18:00	18:55	Sala 1	PILATES	OMGlute	ZUMBA fitness	LES MILLS BODYPUMP			
18:30	18:50	Fitness	è-CORE 20'						
19:00	19:55	Sala 1	LES MILLS BODYPUMP	BODY BURN	LES MILLS BODYPUMP	BODY BURN			
19:00	19:45	Cycling	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING			
19:00	19:55	è-BOX		èCROSS *		èCROSS *			
20:00	20:45	Cycling	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING			
20:00	20:45	Piscina	AIGUAGIM	AIGUAGIM	AIGUAGIM	AIGUAGIM			
20:00	20:55	è-BOX	èCROSS *	èCROSS *		èCROSS *			

* 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.