

HORARI D'ACTIVITATS DIRIGIDES



	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
7:15	AQUAGYM P		AQUAGYM P			
7:30	EN FORMA 1		FUNCIONAL TRN 2		EN FORMA 1	
7:45		CLUB CAMINADORS		CLUB CAMINADORS		
8:00						
8:10	AQUAGYM P	AQUAGYM P	AQUAGYM P	AQUAGYM P	AQUASTRECHING P	
9:00	AQUATRANING P	AQUATRANING P	AQUATRANING P	AQUATRANING P		AQUAGYM P
9:15	BODY PUMP 1	SH'BAM 1	BODY CONTROL 1	STEPS 1		
	BODY COMBAT 2	INDOOR CYCLING 2			INDOOR CYCLING 2	
9:30						INDOOR CYCLING 2
10:15	ZUMBA 1	FUNCIONAL TRN 2	ZUMBA 1	BODY PUMP 1	ZUMBA 2	
			EN FORMA 2		HATHAIOGA 1	
10:30						EN FORMA 1
11:30	SLOW IOGA 1	HATHAIOGA 1	SLOW IOGA 1	HATHAIOGA 1		
14:15	INDOOR CYCLING 2	BODY PUMP 1	ZUMBA 1	HATHAIOGA 1		
	EN FORMA 1					
16:00						
16:15	AQUAGYM P	AQUAGYM P	AQUAGYM P	AQUAGYM P		
17:00		HATHAIOGA 1		HATHAIOGA 1		
17:15	SLOW IOGA 1		SLOW IOGA 1			
	EN FORMA 2		GAC 2			
18:00		EN FORMA 1		ZUMBA 1		
		INDOOR CYCLING 2		INDOOR CYCLING 2		
18:15	AEROBIC 1		ZUMBA 1		HATHAIOGA 1	
	IOGA JOVES 2					
19:00		BODY ATTACK 1		STEPS 1		
		FUNCIONAL TRN 2		GAC 2		
19:15	GAC 1		BODY PUMP 1		BODY PUMP 1	
	INDOOR CYCLING 2		BODY COMBAT 2			
19:30	AQUAGYM P		AQUATRANING P		AQUASTRECHING P	
20:00		AQUAPROF P		AQUAGYM P		
		BODY PUMP 1		HATHAIOGA 1		
		ZUMBA 2		FUNCIONAL TRN 2		
20:15	BODY COMBAT 1		HATHAIOGA 1			
	INDOOR CYCLING 2		INDOOR CYCLING 2		INDOOR CYCLING 2	

VÀLID FINS AL 31 DE JULIOL DE 2019

El programa pot modificar-se en funció de l'oferta i la demanda. La durada d'una sessió és de 55 minuts

Indoor cycling i activitats d'aigua 45 minuts

Abdominals express 15 minuts

No és permès participar a l'activitat un cop començada, com tampoc abandonar-la abans de la finalització

Menors de 14 anys no poden realitzar activitat dirigida excepte Ioga Joves

Els participants a les activitats dirigides esperaran el començament de l'activitat fora de la sala

Tots/es els abonats/des de quota piscina i quota low cost no poden fer activitats dirigides

ENTRENAMENT D'AIGUA

ENTRENAMENT PER LA MILLORA FÍSICA

ENTRENAMENT DE FORÇA I RESISTÈNCIA

ENTRENAMENT CARDIOVASCULAR

CLUB DE CAMINADORS

1 - SALA 1

2 - SALA SPINNING

P - PISCINA

F - SALA FITNESS

AR GENER 2019