

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	
INICI	ACTIVITAT	ACTIVITAT	ACTIVITAT	ACTIVITAT	ACTIVITAT	INICI
8:30		AQUAGYM		AQUAGYM		8:30
9:00	AQUAGYM		AQUAGYM			9:00
9:15		AQUAGYM		AQUAGYM	AQUAGYM	9:15
9:30	BODY COMBAT	CICLO INDOOR	BODY PUMP	WORK OF GLUTIS	CICLO INDOOR	9:30
10:30	PILATES	BODY STRONG	ZUMBA	PILATES MAT	BODY PUMP	10:30
14:15		CICLO INDOOR		CICLO INDOOR		14:15
15:15	STEP	BODY STRONG	CICLO INDOOR	GAC	ZUMBA	15:15
16:15	AQUAGYM	AQUAGYM		AQUAGYM	AQUAGYM	16:15
17:30	ZUMBA !*	ABD POWER 30'	ZUMBA !*	ABD POWER 30'	PILATES	17:30
18:00		ZUMBA		ZUMBA		18:00
18:15	PILATES !		PILATES !			18:15
19:00	CICLO INDOOR !	HIIT	CICLO INDOOR !	HIIT	IOGA	19:00
19:45	ABD POWER 30' SF BODY PUMP !		ABD POWER 30' SF BODY PUMP !			19:45
20:00		AQUAGYM		AQUAGYM		20:00
20:30	HIIT	TAI-TXI	IOGA	TAI-TXI		20:30

TIPOLOGIA ACTIVITAT
AIGUA
CARDIO
TONO
COS I MENT

AA.DD per a >16 anys

AA.DD amb \* per a >14 anys

AA.DD amb ! DURADA 45 MIN

### TÈCNIC DE SALA DE FITNESS

Dilluns: de 7:30 a 09:00, de 10:45 a 11:30, de 16:15 a 16:45 i de 17:00 a 22:00h .

Dimarts: de 9:00 a 10:45, de 12:15 a 13:30, de 16:15 a 16:45 i de 17:00 a 22:00h.

Dimecres: de 7:30 a 09:00, de 10:30 a 11:30, 16:15 a 16:45 i de 17:00 a 22:00h .

Dijous: de 9:00 a 10:00, de 10:45 a 12:15, de 16:15 a 16:45 i de 17:00 a 22:00h.

Divendres: De 7:30 a 9:15, de 10:00 a 11:30, de 16:15 a 16:45 i de 17:00 a 21:30h.

Dissabte i Diumenge: de 10:00 a 13:00h.

La direcció es reserva el dret a modificar les activitats i l'horari en funció de l'oferta i la demanda.