

ACTIVITATS FITNESS

INICI	FINAL	SALA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
07:00 - 07:45		3		CICLISME INDOOR		CICLISME INDOOR	
07:15 - 08:10		FITNESS	CROSSFAIRA		CROSSFAIRA		CROSSFAIRA
08:00 - 09:00		1	GENT GRAN		GENT GRAN		
09:00 - 10:00		1	ZUMBA	GENT GRAN	TBC	GENT GRAN	AEROBIC
09:00 - 10:00		2		IOGA		GYM SUAU	
10:00 - 11:00		1	PILATES	GENT GRAN	TONIFICACIÓ	GENT GRAN	ESTIRAMENTS
10:00 - 11:00		2/3		CICLISME INDOOR		ZUMBA	
11:00 - 11:50		1	GENT GRAN	GENT GRAN	GENT GRAN	GENT GRAN	
11:00 - 11:50		2		TONIFICACIÓ		GAC	
14:30 - 15:15		1/3	CICLISME INDOOR	GAC	CICLISME INDOOR	FIT PUMP	CICLISME INDOOR
14:30 - 15:20		FITNESS	FUNCIONAL TRAINING	CROSSFAIRA	FUNCIONAL TRAINING	CROSSFAIRA	
15:30 - 16:15		1/2	PILATES	TONIFICACIÓ	ZUMBA	AEROSALSA	IOGA
17:20		2	mini ZUMBA		mini ZUMBA		mini ZUMBA
18:10 - 19:00		1	GAC	TONIFICACIÓ	PILATES	FUNCIONAL TRAINING	COS I MENT
18:10 - 19:00		2	mini ZUMBA	AEROBIC	IOGA		IOGA
18:10 - 18:55		3	CICLISME INDOOR			CICLISME INDOOR	
18:10 - 19:00		FITNESS		CROSSFAIRA		CROSSFAIRA	
19:10 - 19:55		3	CICLISME INDOOR	CICLISME INDOOR	CICLISME INDOOR	CICLISME INDOOR	CICLISME INDOOR
19:10 - 20:00		2	PILATES	ESTIRAMENTS	ESTIRAMENTS	TONIFICACIÓ	PILATES
19:10 - 20:00		1	ZUMBA	GAC	TONIFICACIÓ	ZUMBA	STEP
19:10 - 20:00		FITNESS				RUNNING CLUB	
20:10 - 21:00		1	ABS ESTIRAMENTS	PILATES	FIT PUMP	GAC	ESTIRAMENTS
20:10 - 21:00		2	TONIFICACIÓ	MANTENIMENT	ZUMBA	MANTENIMENT	
20:10 - 21:05		FITNESS	CROSSFAIRA	RUNNING CLUB	CROSSFAIRA		CROSSFAIRA
20:10 - 20:55		3	CICLISME INDOOR	CICLISME INDOOR	CICLISME INDOOR	CICLISME INDOOR	CICLISME INDOOR
21:00 - 21:45		FITNESS		CROSSFAIRA		CROSSFAIRA	
21:10 - 21:55		3	CICLISME INDOOR		CICLISME INDOOR		

- Activitats cardio intensitat baixa
- Activitats cardio intensitat mitja
- Activitats cardio intensitat alta
- Activitats muscular intensitat baixa
- Activitats muscular intensitat mitja
- Activitats muscular intensitat alta

ACTIVITATS AQUÀTIQUES

INICI	FINAL	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
08:00 - 08:45		NATACIÓ	NATACIÓ	NATACIÓ	NATACIÓ	NATACIÓ
08:00 - 08:30			AQUAGYM EXPRES		AQUAGYM EXPRES	AQUAGYM EXPRES
09:10 - 09:55		NATACIÓ	NATACIÓ	NATACIÓ	NATACIÓ	NATACIÓ
09:15 - 10:00		AQUAGYM	AQUASALUT	AQUAGYM	AQUAGYM	AQUASALUT
10:00 - 10:45		AQUASALUT	AQUAGYM	AQUASALUT	AQUAGYM	AQUAGYM
12:00 - 12:45		NATACIÓ TERAPÈUTICA	NATACIÓ TERAPÈUTICA	NATACIÓ TERAPÈUTICA	NATACIÓ TERAPÈUTICA	
15:15 - 16:00			AQUAGYM			
16:30 - 17:15		NATACIÓ	NATACIÓ	NATACIÓ	NATACIÓ	
16:30 - 17:15				CROSSPOOL		
17:15 - 18:00		AQUAGYM		AQUAGYM		AQUAGYM
18:15 - 19:00		AQUAGYM	AQUAGYM	AQUAGYM	AQUAGYM	AQUAGYM
19:15 - 20:00		AQUAGYM	AQUAGYM	AQUAGYM	AQUAGYM	AQUAGYM
19:45 - 20:30		NATACIÓ	NATACIÓ		NATACIÓ	NATACIÓ
20:15 - 21:00		AQUAGYM	AQUAGYM	AQUAGYM	AQUAGYM	

- Natació intensitat mitja
- Natació intensitat alta
- Activitats aquàtiques intensitat baixa
- Activitats aquàtiques intensitat mitja
- Activitats aquàtiques intensitat alta

*Este horario puede verse modificado en función de las necesidades del Club.