

INICI - FINAL	SALA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
7.00 - 7.45 h	CYC			CYCLING		
	S3					
9.00 - 9.50 h	S1	PILATES	IOGA	ZUMBA	GIM SUAU	ZUMBA
10.00 - 10.50 h	S1	TONIFICACIÓ	GAC	FIT GIRL	ZUMBA	ESTIRAMENTS
14.30 - 15.15 h	S1		STRONGby		ZUMBA	
	CYC	CYCLING		CYCLING		CYCLING
	S3	FUNCIONAL TRAINING		FUNCIONAL TRAINING		FUNCIONAL TRAINING
15.30 - 16.15 h	S1	PILATES	POWERPUMP	ZUMBA	FIT GIRL	
	S2					IOGA
18.10 - 19.00 h	S1	GAC	TBC	PILATES		PILATES
	S2		GAC	IOGA		IOGA
	CYC	CYCLING			CYCLING	
	S3		FUNCIONAL TRAINING		FUNCIONAL TRAINING	
19.10 - 20.00 h	S1	TONIFICACIÓ	STRONGby	TONIFICACIÓ	ZUMBA	TBC
	S2	PILATES	ZUMBA	ESTIRAMENTS	POWERPUMP	PILATES
	CYC	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING
20.10 - 21.00 h	S1	TONIFICACIÓ	PILATES	FIT GIRL	GAC	ESTIRAMENTS
	S2		MANTENIMENT	ZUMBA	MANTENIMENT	
	CYC	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING
	S3					
21.00 - 21.50 h	S3					

* AQUESTES ACTIVITATS TENEN UN PREU ESPECIAL. CONSULTA A RECEPCIÓ O AL PERSONAL DEL FITNESS

La Direcció de Fitness podrà, quan ho consideri necessari, anul·lar una classe, modificar el nombre de sessions, el contingut i horari d'aquestes i els tècnics que les imparteixen.

- Activitats aquàtiques
- Activitats cardio intensitat mitja
- Activitats cardio intensitat alta
- Activitats muscular intensitat baixa
- Activitats muscular intensitat mitja
- Activitats muscular intensitat alta
- Activitat mixta muscular/cardio intensitat alta