

INICI - FINAL	SALA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
7.00 - 7.50 h	CYC		CYCLING		CYCLING	
	S3					
8.00 - 8.50 h	S1	GENT GRAN ^{1 2}		GENT GRAN ^{1 2}		
9.00 - 9.50 h	S1		GENT GRAN ^{1 2}	TONIFICACIÓ	GENT GRAN ^{1 2}	TBC
	S2				FIT GIRL	
	CYC		CYCLING			
10.00 - 10.50 h	S1		GENT GRAN ^{1 2}	HATHA IOGA	GENT GRAN ^{1 2}	ESTIRAMENTS
	S2	PILATES	PILATES			
11.00 - 11.50 h	S1	GENT GRAN ^{1 2}	GENT GRAN ^{1 2}	GENT GRAN ^{1 2}	GENT GRAN ^{1 2}	
14.30 - 15.15 h	S1		STRONGby			
	CYC	CYCLING		CYCLING		CYCLING
	S3	FUNCIONAL TRAINING		FUNCIONAL TRAINING		FUNCIONAL TRAINING
15.30 - 16.15 h	S1	PILATES			FIT GIRL	
	S2					HATHA IOGA
	S3		FUNCIONAL TRAINING			
17.20 - 18.05 h	S1	MINI ZUMBA ^{1 2}			MINI ZUMBA ^{1 2}	
18.10 - 19.00 h	S1	MINI ZUMBA ^{1 2}	TBC	PILATES	MINI ZUMBA ^{1 2}	TONIFICACIÓ
	S2	HATHA IOGA		HATHA IOGA		PILATES
	CYC	CYCLING			CYCLING	
	S3		FUNCIONAL TRAINING	FUNCIONAL KIDS ^{1 2}	FUNCIONAL TRAINING	
19.10 - 20.00 h	S1	TONIFICACIÓ	STRONGby	TONIFICACIÓ		TONIFICACIÓ
	S2	PILATES		ESTIRAMENTS		HATHA IOGA
	CYC	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING
	S3				CIRCUIT TRAINING	
20.10 - 21.00 h	S1	TONIFICACIÓ	MANTENIMENT	FIT GIRL	GAC	
	S2		PILATES		MANTENIMENT	ESTIRAMENTS
	CYC	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING
	S3					CIRCUIT TRAINING
21.10 - 22.00 h	S3					

① AQUESTES ACTIVITATS TENEN UN PREU ESPECIAL. CONSULTA A RECEPCIÓ O AL PERSONAL DEL FITNESS ② A PARTIR DEL 12 DE SETEMBRE

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