













INICI - FINAL	SALA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
9.30 - 10.15 h	POL1	 ZUMBA FITNESS	IOGA	TBC	GAC	ESTIRAMENTS
14.30 - 15.20 h	POL1	FUNCIONAL TRAINING	HIT	FUNCIONAL TRAINING	HIT	FUNCIONAL TRAINING
18.00 - 18.50 h	POL1	IOGA	TONIFICACIÓ	IOGA	TBC	ESTIRAMENTS
19.00 - 19.50 h	POL1	 ZUMBA FITNESS	STRONG by 	PILATES	 ZUMBA FITNESS	FUNCIONAL TRAINING
	POL2	TONIFICACIÓ	FUNCIONAL TRAINING	TONIFICACIÓ	GAC	GAC
20.00 - 20.50 h	SUP*	PILATES			IOGA	
	POL1	GAC	PILATES	 ZUMBA FITNESS	PILATES	GAC
	POL2	FUNCIONAL TRAINING		FUNCIONAL TRAINING		
	SUP*		HIT		HIT	

* PISTA SUPERIOR A LA ZONA DEL FRONTÓ

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