



Activitats dirigides a partir del 15 de maig

INICI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
7.15	VIRTUAL CYCLING S0	VIRTUAL CYCLING S0		VIRTUAL CYCLING S0	VIRTUAL CYCLING S0
7.35			SCHWINN CYCLING S0		
8.00		FITCIRCUIT 30' SF	CORE 15' SF	FITCIRCUIT 30' SF	
9.00	LES MILLS BODYPUMP S1		GAC S1		IOGA TERAPEUTIC S2
9.35		LES MILLS GRIT S1		LES MILLS GRIT S1	
		IOGA 90' S2		IOGA 90' S2	
10.05	GIM SENIOR S2	TONO CYCLING S0	GIM SENIOR S2	TONO CYCLING S0	MEDITACIÓ 30' S2
					WALKING EXT
10.35	FITCIRCUIT 30' SF				FITCIRCUIT 30' SF
11.00	PILATES S2	CORE 15' SF	PILATES S1	CORE 15' SF	
	AIGUASALUT P	AIGUASALUT P	AIGUASALUT P	AIGUASALUT P	AIGUASALUT P
12.00					FITBALL S1
13.30		LES MILLS GRIT S0		LES MILLS GRIT S0	
14.00	NATACIÓ AIGÜES OBERTES EDM	WOD SF			
14.05	LES MILLS GRIT S0	SCHWINN CYCLING S0	LES MILLS BODYPUMP S1	SCHWINN CYCLING S0	PILATES S2
	AIGUAEXTREM P	AIGUAGAC P	AIGUAFIT P	AIGUAGAC P	AIGUAFIT P
	IOGA 90' S2		PILATES S2		LES MILLS BODYPUMP S1
	ZUMBA S1				
14.35	CORE 15' SF				
15.05					CORE 15' SF
17.05				FITCIRCUIT 30' SF	
18.05	GAC S1	LES MILLS BODYPUMP S1	GAC S1	SCHWINN CYCLING S0	LES MILLS BODYPUMP S1
				ZUMBA S1	
19.00	LES MILLS GRIT S1	LES MILLS GRIT S1	LES MILLS GRIT S1	LES MILLS GRIT S2	LES MILLS GRIT S1
		BEACH VOLEY EDM			
19.05	AIGUAFIT P		PILATES S2	LES MILLS BODYPUMP S1	SCHWINN CYCLING S0
		AIGUAEXTREM P		AIGUAEXTREM P	CLUB RUNNING* EXT
19.35	SCHWINN CYCLING S0	*FITBALL 30' S2	SPORTOP FR	IOGA S2	
	IOGA S1		CLUB RUNNING* EXT		
			SCHWINN CYCLING S0		PILATES S2
20.05	SPORTOP FR	LES MILLS BODYPUMP S1	ZUMBA S2	CAPOEIRA S0	SPORTOP FR
	WOD SF	CAPOEIRA S2	WOD SF	GAC S1	WOD SF
20.30	LES MILLS GRIT S2	CORE 15' SF	LES MILLS GRIT S1	CORE 15' SF	
21.05	LES MILLS BODYPUMP S1	SCHWINN CYCLING S0	CORE 15' SF	VIRTUAL CYCLING S0	VIRTUAL CYCLING S0

INICI	DISSABTE	DIUMENGE	FESTIUS
9.35	AIGUAFIT P	VIRTUAL CYCLING S0	VIRTUAL CYCLING S0
10.00	TAI-TXI EDM		
10.35	LES MILLS BODYPUMP S1		
11.00		AIGUAFIT P	AIGUAFIT P
11.35	SCHWINN CYCLING S0		FITCIRCUIT 30' SF
12.35	LES MILLS GRIT S0	SCHWINN CYCLING S0	
17.05	VIRTUAL CYCLING S0		
18.05	CROSS-HIT FR		

Totes les activitats són de 50 minuts excepte les que tenen indicada una duració diferent. Aquest horari pot ser modificat segons les necessitats de la instal·lació i dates especials. Vàlid excepte error tipogràfic.
*Inscripció prèvia.
totes les activitats grit i wod són de 30 minuts.

SALA FITNESS	SF
EXTERIOR	EXT
SALA 0	S0
SALA 1	S1
INTENSITAT ALTA	
INTENSITAT MITJANA	

SALA 2	S2
FRONTÓ	FR
PISCINA	P
ESPAI DE MAR	EDM
Passeig Marítim, 5 baixos	
INTENSITAT BAIXA	
MEDI AQUÀTIC	