

ACTIVITATS DIRIGIDES

A PARTIR DEL 13 DE JULIOL

CENTRE	INICI	DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES	
	07.30			IOGA 90'	S3			IOGA 90'	S3		
	09.05	LES MILLS BODYPUMP	S2							IOGA TERAPEÛTIC 60'	S3
	09.05	PILATES	S3	EN FORMA	S2	PILATES	S3	STRETCHING	S3	PILATES	S3
				AIGUAGIM	P	AIGUAGIM	P	AIGUAGIM	P		
	09.35			HATHA IOGA 90'	S3			HATHA IOGA 90'	S3		
	09.35	TAI-CHI	JSP	CROSSPORT	JSP			TAI-CHI	JSP	CROSSPORT	JSP
	10.05	GYM SENIOR	S3			ZUMBA	S2			MEDITACIÓ 30'	S3
	10.05	STRECHING	S3	LES MILLS BODYPUMP	S2	STRECHING	S3	CICLO INDOOR	S1	LES MILLS BODYPUMP	S2
	11.05	PILATES	S2			PILATES	S3				
	11.05	LES MILLS BODYPUMP	S2	GAC	S2	ZUMBA	S2	GLOBAL TRAINING	S3	ZUMBA	S2
	12.05	CICLO INDOOR	S1	LES MILLS BODYCOMBAT	S2	IOGA 90'	S2	LES MILLS BODYPUMP	S2		
	13.35			LES MILLS GRIT	S2			LES MILLS GRIT	S2		
	14.05	LES MILLS BODYPUMP	S2	CICLO INDOOR	S1	PILATES	S3	CICLO INDOOR	S1	PILATES	S3
		SPORTOP FUTBOL 60'	FR	SPORTOP VOLEI 60'	FR	SPORTOP FUTBOL 60'	FR	SPORTOP BASKET 60'	FR		
		HATHA IOGA 75'	S2	AIGUAFIT 45'	P			AIGUAFIT 45'	P		
	14.05	CICLO INDOOR	S1	LES MILLS BODYPUMP	S2	CICLO INDOOR	S1	LES MILLS BODYPUMP	S2	CICLO INDOOR	S1
	18.05	GAC	S2	LES MILLS BODYPUMP	S2	GAC	S2	CICLO INDOOR	S1	LES MILLS BODYPUMP	S2
	18.05	LES MILLS BODYPUMP	S2	GLOBAL TRAINING	S2	LES MILLS BODYPUMP	S2	GLOBAL TRAINING	S2	GAC	S2
	18.35	PILATES	S2								
	19.05			LES MILLS GRIT	S2	LES MILLS BODYPUMP	S2	LES MILLS BODYPUMP	S2	LES MILLS GRIT	S2
						PILATES	S3			SPORTOP FUTBOL 60'	
	19.05	CICLO INDOOR	S1	ZUMBA	S2	CICLO INDOOR	S1	CICLO INDOOR	S1	CICLO INDOOR	S1
		AIGUA HIIT	P	CICLO INDOOR	S1	AIGUAGIM	P	LES MILLS BODYPUMP	S2	LES MILLS BODYPUMP	S2
		PILATES	S3								
	19.35	HATHA IOGA 75'	S3	The willPower Method	S2			HATHA IOGA 75'	S3		
		CICLO INDOOR	S1								
	19.35					BEACH YOGA 90'	EDM	ZUMBA	S3	BEACH YOGA 90'	EDM
	20.00	SPORTOP FUTBOL 60'	FR								
	20.05	LES MILLS BODYCOMBAT	S2	LES MILLS BODYPUMP	S2	LES MILLS BODYPUMP	S2	IOGA IOGA 75'	S2	LES MILLS BODYCOMBAT	S2
		IOGA 75'	S3			PILATES	S3				

	INICI	DISSABTE		DIUMENGE	
	12.05	LES MILLS BODYPUMP	S2	LES MILLS BODYPUMP	S2
	13.05	CICLO INDOOR	S1	CICLO INDOOR	S1

INTENSITAT

CARDIOVASCULAR

TONIFICACIÓ

COS I MENT

AQUÀTIQUES

ALTA INTENSITAT

SALES

SALA 1 AADD	S1
SALA 2 AADD	S2
SALA 3 AADD	S3
SALA 4 AADD	S4
PISCINA	P
SALA FITNESS	SF
FRONTÓ	FR
EXTERIOR	EXT
ESPAI DE MAR*	EDM
JARDINS DE SANT PAU	JSP

*IEM Espai de Mar: Passeig Marítim, baixos, 5, 08003.

Totes les activitats són de 45 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. Tots els "GRIT's" són de 30 minut. Per aforament només es podrà assistir a les classes mitjançant reserva prèvia.