

| Horari | ESPAI | Dilluns | Dimarts | Dimecres | Dijous | Divendres | Dissabte |
|---------------|--------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 07.30 - 8.15 | SALA 1 | | DESPINING | | DESPINING | | |
| 08.30 - 9.15 | SALA 1 | DESPINING | | DESPINING | | DESPINING | |
| 09.30 - 10.15 | SALA 1 | DESPINING | DESPINING | DESPINING | DESPINING | DESPINING | |
| 10.30 - 11.15 | SALA 1 | | | | | | DESPINING |
| 11.30 - 12.15 | SALA 1 | | | | | | DESPINING |
| 14.00 - 14.45 | SALA 1 | DESPINING | | DESPINING | | | |
| 15.15 - 16.00 | SALA 1 | | DESPINING | | DESPINING | | |
| 18.00 - 18.45 | SALA 1 | DESPINING | DESPINING | DESPINING | DESPINING | DESPINING | |
| 19.00 - 19.45 | SALA 1 | DESPINING | DESPINING | DESPINING | DESPINING | DESPINING | |
| 20.00 - 20.45 | SALA 1 | DESPINING | DESPINING | DESPINING | DESPINING | | |

| Horari | ESPAI | Dilluns | Dimarts | Dimecres | Dijous | Divendres | Divendres |
|---------------|--------|--------------------|--------------------|--------------------|-------------------|--------------------|-----------|
| 07:30 - 08:30 | SALA 4 | FUNCIONAL | | FUNCIONAL | | | |
| 08.30 - 09.30 | SALA 4 | BODYCOMBAT | FUNCIONAL | ZUMBA | FUNCIONAL | | |
| 09.30 - 10.30 | SALA 4 | ZUMBA | BODYBALANCE | BODYBALANCE | ZUMBA | BODYCOMBAT | |
| 10.30 - 11.30 | SALA 4 | BODYBALANCE | ZUMBA | BODYCOMBAT | BODYCOMBAT | ZUMBA | |
| 10.30 - 11.30 | SALA 2 | | TAI-TXI | | TAI-TXI | | |
| 15.30 - 16.00 | SALA 4 | | | | | | |
| 16.00 - 16.30 | SALA 4 | | | | | | |
| 15.30-16.30 | SALA 4 | | | | | | |
| 16.15 - 17.15 | SALA 2 | | TAI-TXI | | TAI-TXI | | |
| 18.30 - 19.30 | SALA 4 | ZUMBA | BODYCOMBAT | BODYPUMP | BODYCOMBAT | ZUMBA | |
| 19.30 - 20.30 | SALA 4 | BODYBALANCE | ZUMBA | ZUMBA | BODYPUMP | BODYBALANCE | |
| 20.30 - 21.30 | SALA 4 | BODYCOMBAT | | BODYBALANCE | | | |

| Horari | ESPAI | Dilluns | Dimarts | Dimecres | Dijous | Divendres | Divendres |
|---------------|---------|------------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------|
| 08.30 - 09.30 | PISCINA | AIGUA STEP | | AIGUA CIRCUIT | | | |
| 09.30 - 10.30 | PISCINA | FITNESS AQUÀTIC | FITNESS AQUÀTIC | FITNESS AQUÀTIC | | FITNESS AQUÀTIC | |
| 15.15 - 16.15 | PISCINA | POSTURAL AQUÀTIC | | AIGUA STEP | | | |
| 18.30 - 19.30 | PISCINA | FITNESS AQUÀTIC | FITNESS AQUÀTIC | AIGUA CIRCUIT | FITNESS AQUÀTIC | AIGUA CIRCUIT | |
| 19.30 - 20.30 | PISCINA | AIGUA CIRCUIT | AIGUA STEP | FITNESS AQUÀTIC | AIGUA CIRCUIT | AIGUA STEP | |

Les classes tenen un aforament màxim, però no mínim.

Les activitats proposades, i també els tècnics que les imparteixen, podran canviar per necessitats del servei.

*Nota: les activitats següents tenen l'aforament controlat amb tiquets en tots o en alguns dels horaris: Pilates, Aquagym, Despinning, Despi Walking i Zumba. Els tiquets s'han de demanar a la recepció i/o a la piscina mitja hora abans del començament de l'activitat.

Tipus d'activitat

- Activitats aeròbiques (treball cardiovascular)
- Activitats de tonificació
- Activitats mixtes: treball cardiovascular i tonificador
- Activitats de correcció postural i de millora de la salut
- Activitats de piscina