

Horari d'Activitats Dirigides del 24 al 30 d'Agost

Horari	Duració	Dilluns	Lloc	Tecnic	Dimarts	Lloc	Tecnic	Dimecres	Lloc	Tecnic	Dijous	Lloc	Tecnic	Divendres	Lloc	Tecnic	Dissabte	Lloc	Tecnic
7:30	45'				DESPÍ WALKING	S.2	Jona				DESPÍ WALKING	S.2	Jona						
9.30	45'	DESPÍ WALKING	S.2	Toni A	DESPÍ WALKING	S.2	Jona	DESPÍ WALKING	S.2	Toni A	DESPÍ WALKING	S.2	Jona	DESPÍ WALKING	S.2	Toni A			
	55'	BODY PUMP	S.1	Laura	ZUMBA	S.4	Laura	ESTIRAMENTS	S.1	Laura	ZUMBA	S.4	Laura	BODY PUMP	S.1	Laura	ZUMBA	S.4	Lorena
10.30	30'	HIIT	EST	Toni A	ABD	S.3	Jona	ABD	S.3	Toni A	ABD	S.3	Jona	ABD	S.3	Toni A			
	55'				BODY PUMP	S.1	Laura				BODY PUMP	S.1	Laura						
11.00	30'	TBC	S.3	Toni A	HIIT	EST	Jona	HIIT	EST	Toni A	HIIT	EST	Jona	HIIT	EST	Toni A			
15.30	45'				DESPÍ WALKING	S.2	Toni G				DESPÍ WALKING	S.2	Toni G						
	55'	ZUMBA	S.4	Laura				BODY PUMP	S.1	Laura				ZUMBA	S.4	Lorena			
18.30	45'				DESPÍ WALKING	S.4	Toni G				DESPÍ WALKING	S.2	Toni G						
	55'	ZUMBA	S.4	Laura				BODY PUMP	S.1	Laura				ZUMBA	S.4	Lorena			
19.30	55'	BODY PUMP	S.2	Laura	CIRCUIT TRAINING	S.1	Toni G	ZUMBA	S.4	Laura	BODY PUMP	S.1	Toni G	BODY BALANCE	S.1	Lorena			

Horari d'Activitats Aquàtiques Dirigides

Horari	Duració	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte
8.30 - 9.30	55'	AIGUA CIRCUIT	Laura	FITNESS AQUÀTIC	Jona	AIGUA CIRCUIT	Laura
18.00 - 19.00	55'	AIGUA CIRCUIT	Toni G	FITNESS AQUÀTIC	Alex Casals	AIGUA CIRCUIT	Alex Casals
19.00 - 20.00	55'	FITNESS AQUÀTIC	Toni G	FITNESS AQUÀTIC	Alex Casals	AIGUA CIRCUIT	Lorena

Les classes tenen un aforament màxim, pero 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, Despinig, 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 dirigides aquàtiques
- Entrenament d'alta intensitat