

Horari	ESPAI	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
07.30 - 8.15	PISCINA				AQUADYNAMIC			
08.15 - 8.45	SALA 1		LES MILLS GXWORX Roger		LES MILLS GXWORX Marta			
08.30 - 9.30	SALA 1			LES MILLS BODYPUMP Olga				
08.45 - 9.15	SALA 1		STRETCHING Roger		STRETCHING Marta			
09.00 - 09.30	SALA 1							
	SALA 3		HIT SPORTS Carlos					
	SALA 1				ZUMBA fitness Marta		ZUMBA fitness Leo	
09.15 - 10.15	SALA 3	BODY WELLNESS Pilar						
	SALA 1	AERODANCE Olga		STEP Olga				
09.30 - 10.30	SALA 3		TTI Carlos	STRETCHING Laura	ACON. FÍSIC Laura			
	SALA 4					ZUMBA fitness Lola		
10.00 - 10.30	SALA 1				LES MILLS GXWORX Juan			
10.15 - 10.45	SALA 1						LES MILLS GXWORX Juan	
10.15 - 11.15	SALA 3	LES MILLS BODYBALANCE Victor						
10.30 - 11.30	SALA 1		LES MILLS BODYCOMBAT Nuria	ZUMBA fitness Laura	LES MILLS BODYPUMP Marta	LES MILLS BODYPUMP Juan		
	SALA 3	LES MILLS BODYPUMP Roger			LES MILLS BODYBALANCE Laura			
10.30 - 11.00	SALA 1		LES MILLS GXWORX Roger					
10.45 - 11.45	SALA 1						LES MILLS BODYPUMP Juan	
14.30 - 15.15	PISCINA			AQUADYNAMIC				
15.15 - 16.15	SALA 3	ACON. FÍSIC Victor C		ENT. INTERVÀLIC Victor C				
15.30 - 16.00	SALA 1			LES MILLS BODYPUMP Juan		LES MILLS BODYPUMP Roger		
15.30 - 16.30	SALA 1	ZUMBA fitness Marta	LES MILLS BODYCOMBAT Toni		ZUMBA fitness Marta			
16.00 - 16.30	SALA 1			LES MILLS BODYBALANCE Juan		LES MILLS GXWORX Roger		
16.30 - 17.00	SALA 1							
	SALA 3					ENT. INTERVÀLIC Victor C		
	SALA 2					LES MILLS GXWORX Toni		
18.00 - 18.30	SALA 1		LES MILLS BODYPUMP Pau		LES MILLS BODYBALANCE Victor B			
	SALA 3	ACON. FÍSIC Victor C		ENT. INTERVÀLIC Victor C				
18.45 - 19.00	SALA 3		ABDOMINALS Omar		ABDOMINALS Toni			
18.30 - 19.00	SALA 3		HIT SPORTS Victor B			ABDOMINALS Victor C		
19.00 - 19.30	SALA 3		LES MILLS GXWORX Juan		HIT SPORTS Toni			
19.40 - 20.25	PISCINA			AQUADYNAMIC				
19.00 - 20.00	SALA 1	LES MILLS BODYPUMP Pau	ZUMBA fitness Marta	LES MILLS BODYPUMP Pau	ZUMBA fitness Ana	LES MILLS BODYPUMP Pau		
	SALA 3	TTI Victor C		LES MILLS BODYCOMBAT Leo				
	EXTERIOR	Running Joel		Running Joel				
20.00 - 21.00	SALA 1	ZUMBA fitness Leo						
	SALA 3	LES MILLS BODYCOMBAT Joel	LES MILLS BODYPUMP Marta	LES MILLS BODYBALANCE Pau	LES MILLS BODYPUMP Juan	ZUMBA fitness Lorena		
	SALA 3			LES MILLS GXWORX Juan				
20.30 - 21.00	PISCINA		AIGUAXTREM		AIGUAXTREM			
21.00 - 22.00	SALA 1		ZUMBA fitness Leo					

Horari	ESPAI	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
07.30 - 08.15	SALA 2		DESPI WALKING Roger		DESPI WALKING Marta			
09.30 - 10.00	SALA 2					INDOR Juan		
09.30 - 10.15	SALA 2	DESPI WALKING Victor B	DESPI WALKING Omar	DESPI WALKING Jonatan			DESPI WALKING Juan	DESPI WALKING Jonatan
09.30 - 10.30	SALA 2				DESPI WALKING Omar			
15.15 - 16.00	SALA 2		DESPI WALKING Jonatan	DESPI WALKING Victor B				
16.30 - 17.00	SALA 2					DESPI WALKING Roger		
18.00 - 18.45	SALA 2	DESPI WALKING Samu	DESPI WALKING Omar	DESPI WALKING Juan	DESPI WALKING Toni			
18.30 - 19.00	SALA 2					DESPI WALKING Toni		
19.00 - 19.45	SALA 2	DESPI WALKING Samu	DESPI WALKING Toni	DESPI WALKING Juan	DESPI WALKING Juan			
20.00 - 20.30	SALA 2			INDOR Juan				
20.00 - 20.45	SALA 2	DESPI WALKING Samu	DESPI WALKING Toni		DESPI WALKING Victor B			

Horari	ESPAI	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
10.30 - 11.30	SALA 4		TAI-TXI Javier		TAI-TXI Javier			
10.30 - 11.30	SALA 3					PILATES Pilar		
11.30 - 12.30	SALA 4			PILATES Pilar				
11.30 - 12.30	SALA 4	PILATES Samu				PILATES Pilar		
11.45 - 12.45	SALA 4		PILATES Pilar					
14.30-15.30	SALA 4	PILATES Samu						
	SALA 4				PILATES Pau			
15.15 - 16.15	SALA 4		PILATES Pilar					
15.30 - 16.30	SALA 4	PILATES Toni		PILATES Samu		PILATES Samu		
16.15 - 17.15	SALA 4		TAI-TXI Javier		TAI-TXI Javier			
17.30 - 18.30	SALA 4	PILATES Pilar	PILATES Pilar	PILATES Pilar				
19.00 - 20.00	SALA 4							
19.30 - 20.30	SALA 4		PILATES Pilar		PILATES Pau			
20.30 - 21.30	SALA 4	PILATES Pilar		PILATES Pilar				

Horari d'Activitats Aquàtiques Dirigides

Horari	ESPAI	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
08.15 - 09.15	PISCINA	AIGUA CIRCUIT	FITNESS AQUÀTIC	AIGUA CIRCUIT	FITNESS AQUÀTIC	FITNESS AQUÀTIC		
15.15 - 16.15	PISCINA	FITNESS AQUÀTIC	AIGUA CIRCUIT	FITNESS AQUÀTIC	AIGUA CIRCUIT			
18.50 - 19.35	PISCINA	AIGUA CIRCUIT	FITNESS AQUÀTIC	AIGUA CIRCUIT	FITNESS AQUÀTIC			
19.40 - 20.25	PISCINA	FITNESS AQUÀTIC		FITNESS AQUÀTIC				

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, Desping, 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