

Horari	ESPAI	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte
08.15 - 8.45	SALA 1		<b>LES MILLS CXWORX</b>		<b>LES MILLS CXWORX</b>		
08.30 - 9.00	SALA 1	<b>LES MILLS BODYBALANCE</b>					
09.00 - 09.30	SALA 1	<b>LES MILLS CXWORX</b>					
08.30 - 09.30	SALA 1		<b>LES MILLS BODYPUMP</b>				
09.15 - 10.15	SALA 3	<b>BODY WELLNESS</b>	<b>TTI</b>		<b>ACON. FÍSIC</b>		<b>ZUMBA</b>
09.30 - 10.30	SALA 1	<b>AERODANCE</b>		<b>STEP</b>	<b>ZUMBA</b>		<b>ZUMBA</b>
	SALA 4						<b>ZUMBA</b>
10.00 - 10.30	SALA 1						<b>LES MILLS CXWORX</b>
10.15 - 11.15	SALA 1	<b>LES MILLS BODYBALANCE</b>	<b>ZUMBA</b>		<b>LES MILLS BODYBALANCE</b>		<b>LES MILLS BODYPUMP</b>
10.30 - 11.30	SALA 3	<b>LES MILLS BODYPUMP</b>	<b>ZUMBA</b>		<b>LES MILLS BODYBALANCE</b>		<b>LES MILLS BODYPUMP</b>
10.30 - 11.00	SALA 3	<b>LES MILLS CXWORX</b>			<b>LES MILLS BODYPUMP</b>		<b>LES MILLS CXWORX</b>
11.00 - 11.30	SALA 3						<b>LES MILLS BODYPUMP</b>
15.15 - 16.15	SALA 3	<b>ACON. FÍSIC</b>		<b>ENT. INTERVÀLIC</b>			
15.30 - 16.00	SALA 1		<b>LES MILLS BODYPUMP</b>	<b>LES MILLS BODYPUMP</b>	<b>LES MILLS BODYBALANCE</b>		
16.00 - 16.30	SALA 1		<b>LES MILLS CXWORX</b>		<b>ZUMBA</b>		<b>LES MILLS CXWORX</b>
15.30 - 16.30	SALA 1	<b>ZUMBA</b>		<b>LES MILLS BODYBALANCE</b>	<b>ZUMBA</b>		
18.00 - 19.00	SALA 1		<b>LES MILLS BODYPUMP</b>		<b>LES MILLS BODYBALANCE</b>		<b>INTERVÀLIC ABDOMINALS</b>
18.30 - 19.00	SALA 3	<b>ACON. FÍSIC</b>	<b>LES MILLS CXWORX</b>	<b>ENT. INTERVÀLIC</b>	<b>LES MILLS CXWORX</b>		<b>LES MILLS CXWORX</b>
18.45 - 19.45	SALA 1/2	<b>PUMP / INDOR</b>		<b>LES MILLS BODYBALANCE</b>	<b>LES MILLS BODYPUMP</b>		
19.00 - 19.30	SALA 3		<b>LES MILLS CXWORX</b>	<b>ZUMBA</b>	<b>LES MILLS BODYPUMP</b>	<b>ZUMBA</b>	<b>LES MILLS BODYPUMP</b>
19.00 - 20.00	SALA 1	<b>TTI</b>		<b>LES MILLS BODYPUMP</b>			
	SALA 3		<b>ZUMBA</b>				
20.00 - 21.00	SALA 1	<b>ZUMBA</b>	<b>ZUMBA</b>	<b>LES MILLS BODYBALANCE</b>	<b>LES MILLS BODYPUMP</b>		
	SALA 3			<b>LES MILLS CXWORX</b>			
20.30 - 21.00	PISCINA	<b>AQUADYNAMIC</b>	<b>AiguaXtrem</b>		<b>AquaXtrem</b>		
Horari	ESPAI	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte
07.30 - 08.15	SALA 2		<b>DESPI WALKING</b>		<b>DESPI WALKING</b>		
09.30 - 10.15	SALA 2	<b>DESPI WALKING</b>	<b>DESPI WALKING</b>	<b>DESPI WALKING</b>	<b>DESPI WALKING</b>		<b>DESPI WALKING</b>
09.30 - 10.30	SALA 2/3					<b>INDOR / CX</b>	
15.15 - 16.00	SALA 2		<b>DESPI WALKING</b>	<b>DESPI WALKING</b>			
18.00 - 18.45	SALA 2	<b>DESPI WALKING</b>	<b>DESPI WALKING</b>	<b>DESPI WALKING</b>	<b>DESPI WALKING</b>		
18.00 - 19.00	SALA 2/1					<b>INDOR / CX</b>	
18.45 - 19.45	SALA 1/2	<b>PUMP / INDOR</b>					
19.00 - 19.45	SALA 2		<b>DESPI WALKING</b>	<b>DESPI WALKING</b>	<b>DESPI WALKING</b>		
20.00 - 20.45	SALA 2	<b>DESPI WALKING</b>	<b>DESPI WALKING</b>		<b>DESPI WALKING</b>	<b>DESPI WALKING</b>	
20.00 - 21.00	SALA 2/3			<b>INDOR / ABD</b>			
10.30 - 11.30	SALA 4		<b>TAI-TXI</b>		<b>TAI-TXI</b>		<b>TÉCNICA PILATES</b>
	SALA 3						<b>PILATES</b>
11.30 - 12.30	SALA 4	<b>PILATES</b>	<b>PILATES</b>	<b>PILATES</b>			
14.30-15.30	SALA 4	<b>PILATES BÀSIC</b>					
15.15 - 16.15	SALA 4		<b>PILATES BÀSIC</b>		<b>PILATES BÀSIC</b>		
15.15 - 16.15	SALA 4		<b>PILATES TERRA</b>				
15.30 - 16.30	SALA 4	<b>PILATES</b>		<b>PILATES</b>		<b>PILATES</b>	
16.15 - 17.15	SALA 4		<b>TAI-TXI</b>		<b>TAI-TXI</b>		
17.30 - 18.30	SALA 4	<b>PILATES</b>	<b>PILATES</b>	<b>PILATES</b>			
19.00 - 20.00	SALA 4						
19.30 - 20.30	SALA 4		<b>PILATES</b>		<b>PILATES</b>		
20.30 - 21.30	SALA 4	<b>PILATES</b>		<b>PILATES</b>			
Horari	ESPAI	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte
07.15 - 08.15	PISCINA				<b>AIGUA CIRCUIT</b>		
08.15 - 09.15	PISCINA	<b>AIGUA CIRCUIT</b>	<b>AIGUA CIRCUIT</b>	<b>FITNESS AQUÀTIC</b>	<b>FITNESS AQUÀTIC</b>	<b>FITNESS AQUÀTIC</b>	
09.30 - 10.30	PISCINA			<b>FITNESS AQUÀTIC</b>			
15.15 - 16.15	PISCINA	<b>AIGUA CIRCUIT</b>	<b>FITNESS AQUÀTIC</b>	<b>AIGUA CIRCUIT</b>	<b>AIGUA CIRCUIT</b>		
18.50 - 19.40	PISCINA	<b>FITNESS AQUÀTIC</b>	<b>AIGUA CIRCUIT</b>	<b>FITNESS AQUÀTIC</b>	<b>AIGUA CIRCUIT</b>	<b>FITNESS AQUÀTIC</b>	
19.40 - 20.25	PISCINA	<b>AIGUA CIRCUIT</b>	<b>FITNESS AQUÀTIC</b>	<b>AIGUA CIRCUIT</b>	<b>FITNESS AQUÀTIC</b>		

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**