

Horari d'Activitats Dirigides

Horari	ESPAI	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
08.15 - 8.45	SALA 1		LES MILLE EXWORK		LES MILLE EXWORK			
08.30 - 9.30	SALA 1			BODYPUMP				
08.45 - 9.15	SALA 1		STRETCHING		STRETCHING			
09.00 - 09.30	SALA 1	ABDOMINALS						
	SALA 3		HIT SPORTS					
09.15 - 10.15	SALA 1				ZUMBA			
	SALA 3	BODY WELLNESS						
	SALA 1	AERODANCE		STEP				
09.30 - 10.30	SALA 3		TTI	STRETCHING	ACON, FÍSIC			
	SALA 4					ZUMBA		
10.00 - 10.30	SALA 1							
10.00 - 11.00	SALA 4						ZUMBA	
10.15 - 10.30	SALA 3				ABDOMINALS			
10.15 - 11.15	SALA 3	BODYBALANCE						
	SALA 1	BODYPUMP						
10.30 - 11.30	SALA 3		ZUMBA	ZUMBA				
	SALA 1				BODYBALANCE			
10.30 - 11.00	SALA 3		LES MILLE EXWORK					
10.45 - 11.30	SALA 1				BODYPUMP			
15.15 - 16.15	SALA 3	ACON, FÍSIC		ENT. INTERVÀLIC				
15.30 - 16.00	SALA 1				BODYPUMP			
15.30 - 16.30	SALA 1	ZUMBA	BODYPUMP		ZUMBA			
16.00 - 16.30	SALA 1			BODYBALANCE				
18.00 - 18.30	SALA 3							
18.00 - 19.00	SALA 1		BODYPUMP		BODYBALANCE			
	SALA 3	ACON, FÍSIC		ENT. INTERVÀLIC				
18.45 - 19.00	SALA 3				EXWORK			
18.30 - 19.00	SALA 3		HIT SPORTS					
18.45 - 19.15	SALA 1		BODYPUMP					
19.00 - 19.30	SALA 3		EXWORK					
19.45 - 20.00	SALA 3				ABDOMINALS			
19.00 - 20.00	SALA 1		ZUMBA	BODYPUMP	ZUMBA			
	SALA 3	TTI						
20.00 - 21.00	EXTERIOR	Running		Running				
	SALA 1	ZUMBA	BODYPUMP	BODYBALANCE	BODYPUMP		ZUMBA	
20.30 - 21.00	SALA 3			EXWORK				
20.45 - 21.15	SALA 3							
21.00 - 22.00	SALA 1				BODYBALANCE			

  

Horari	ESPAI	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
07.30 - 08.15	SALA 2		DESPI WALKING		DESPI WALKING			
08.30 - 09.00	SALA 2	DESPI WALKING						
09.30 - 10.15	SALA 2	DESPI WALKING	DESPI WALKING	DESPI WALKING		INDOR/ CX	DESPI WALKING	DESPI WALKING
09.30 - 10.30	SALA 2				DESPI WALKING			
15.15 - 16.00	SALA 2		DESPI WALKING	DESPI WALKING	DESPI WALKING			
18.00 - 18.45	SALA 2	DESPI WALKING	DESPI WALKING	DESPI WALKING	DESPI WALKING	DESPI WALKING		
19.00 - 19.45	SALA 2		DESPI WALKING	DESPI WALKING	DESPI WALKING			
19.15 - 19.45	SALA 2/1	INDOR/ PUMP						
20.00 - 20.30	SALA 2/3			INDOR/ CX				
20.00 - 20.45	SALA 2	DESPI WALKING	DESPI WALKING		DESPI WALKING	DESPI WALKING		

  

Horari	ESPAI	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
10.30 - 11.30	SALA 3					PILATES		
11.30 - 12.30	SALA 4	PILATES		PILATES		PILATES		
14.30 - 15.30	SALA 4	PILATES						
15.15 - 16.15	SALA 3				PILATES			
15.30 - 16.30	SALA 4	PILATES		PILATES		PILATES		
16.15 - 17.15	SALA 4					PILATES		
17.30 - 18.30	SALA 4	PILATES	PILATES	PILATES				
19.00 - 20.00	SALA 4							
19.30 - 20.30	SALA 4		PILATES			PILATES		
20.30 - 21.30	SALA 4	PILATES		PILATES				

  

Horari	ESPAI	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
07.15 - 08.15	PISCINA	AIGUA CIRCUIT		FITNESS AQUÀTIC		FITNESS AQUÀTIC		
07.15 - 08.00	PISCINA		AQUADYNAMIC		AQUADYNAMIC			
08.00 - 08.45	PISCINA		AIGUA CIRCUIT		FITNESS AQUÀTIC			
08.15 - 09.15	PISCINA	AIGUA CIRCUIT		FITNESS AQUÀTIC		AIGUA STEP		
08.45 - 09.30	PISCINA		AIGUA CIRCUIT		FITNESS AQUÀTIC			
09.15 - 10.15	PISCINA	FITNESS AQUÀTIC		AIGUA STEP		AIGUA CIRCUIT		
09.30 - 10.15	PISCINA		FITNESS AQUÀTIC		AIGUA CIRCUIT			
10.15 - 11.15	PISCINA	AIGUA STEP	AIGUA CIRCUIT	FITNESS AQUÀTIC	FITNESS AQUÀTIC	AIGUA CIRCUIT		
14.30 - 15.15	PISCINA	AQUADYNAMIC	AIGUA CIRCUIT	AQUADYNAMIC	FITNESS AQUÀTIC	AQUADYNAMIC		
15.15 - 16.00	PISCINA	AIGUA CIRCUIT	AQUADYNAMIC	AIGUA STEP	AQUADYNAMIC	FITNESS AQUÀTIC		
17.30 - 18.30	PISCINA	FITNESS AQUÀTIC		AIGUA CIRCUIT				
18.30 - 19.15	PISCINA		AIGUA CIRCUIT		FITNESS AQUÀTIC			
18.30 - 19.30	PISCINA	AIGUA CIRCUIT		AIGUA STEP				
19.15 - 20.00	PISCINA		FITNESS AQUÀTIC		AIGUA CIRCUIT			
19.30 - 20.30	PISCINA	AIGUA STEP		FITNESS AQUÀTIC				
20.00 - 20.45	PISCINA		AQUADYNAMIC		AQUADYNAMIC			
20.45 - 21.15	PISCINA		AIGUAXTREM		AIGUAXTREM			

Les classes tenen un aforament màxim, però no mínim.

Tipus d'activitat

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

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

\*Nota: les activitats següents tenen l'aforament controlat amb tiquets en tots o en alguns dels horaris: Pilates, Aquagym, Despining, 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.