

Horari	ESPAI	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
07.30 - 8.15	PISCINA				AQUADYNAMIC Laura			
08.15 - 8.45	SALA 1		LES MILLS EXWORKS Roger		LES MILLS EXWORKS Marta			
08.30 - 9.30	SALA 1	LES MILLS BODYCOMBAT Joel		LES MILLS BODYPUMP Olga				
08.45 - 9.15	SALA 1		STRETCHING Roger		STRETCHING Marta			
09.00 - 09.30	SALA 3		HIT SPORTS Carlos					
09.15 - 10.15	SALA 1				ZUMBA Marta		ZUMBA Leo	
	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 Lola			
10.00 - 10.30	SALA 1				LES MILLS EXWORKS Juan			
10.15 - 10.45	SALA 1						LES MILLS EXWORKS Juan	
10.15 - 11.15	SALA 3	LES MILLS BODYBALANCE Juan						
10.30 - 11.30	SALA 1	LES MILLS BODYPUMP Roger		ZUMBA Laura	LES MILLS BODYPUMP Marta	LES MILLS BODYPUMP Juan		
	SALA 3				LES MILLS BODYBALANCE Laura			
10.30 - 11.00	SALA 1		LES MILLS EXWORKS Roger					
10.45 - 11.45	SALA 1						LES MILLS BODYPUMP Juan	
14.30 - 15.15	PISCINA			AQUADYNAMIC Nuria				
15.15 - 16.15	SALA 3	ACON. FÍSIC Victor C		ENT. INTERVÀLIC Victor C				
15.15 - 16.00	PISCINA					AQUADYNAMIC David		
15.30 - 16.00	SALA 1			LES MILLS BODYPUMP Juan		LES MILLS BODYPUMP Roger		
15.30 - 16.30	SALA 1	ZUMBA Marta	LES MILLS BODYCOMBAT Toni		ZUMBA Marta			
16.00 - 16.30	SALA 1			LES MILLS BODYBALANCE Juan		LES MILLS EXWORKS Roger		
16.30 - 17.00	SALA 1							
18.00 - 18.30	SALA 3					ENT. INTERVÀLIC Victor C		
	SALA 2					LES MILLS EXWORKS Toni		
18.30 - 19.00	SALA 1				LES MILLS BODYBALANCE Juan			
18.00 - 19.00	SALA 1		LES MILLS BODYPUMP Leo					
	SALA 3	ACON. FÍSIC Victor C		ENT. INTERVÀLIC Victor C				
18.45 - 19.00	SALA 3				ABDOMINALS Toni			
18.30 - 19.00	SALA 3		HIT SPORTS Juan			ABDOMINALS Victor C		
19.00 - 19.30	SALA 3		LES MILLS EXWORKS Juan		LES MILLS BODYCOMBAT Toni			
19.30 - 20.00	SALA 3				LES MILLS EXWORKS Marcos			
19.40 - 20.25	PISCINA		AQUADYNAMIC Elena		AQUADYNAMIC Elena			
19.00 - 20.00	SALA 1	LES MILLS BODYPUMP Leo	ZUMBA Marta	LES MILLS BODYPUMP Lorena	ZUMBA Ana	LES MILLS BODYPUMP Toni		
	SALA 3	TTI Victor C						
	EXTERIOR	Running Joel		LES MILLS BODYCOMBAT Running Joel				
20.00 - 21.00	SALA 1	LES MILLS BODYCOMBAT Joel						
	SALA 1		LES MILLS BODYPUMP Marta	LES MILLS BODYBALANCE Lorena	LES MILLS BODYPUMP Juan	ZUMBA Lorena		
20.00 - 20.30	SALA 3	ABDOMINALS Leo						
20.30 - 21.00	SALA 3			LES MILLS EXWORKS Juan				
	PISCINA		AIGUAXTREM Carlos		AIGUAXTREM Carlos			
20.30 - 21.30	SALA 4	ZUMBA Leo						
21.00 - 22.00	SALA 1		ZUMBA 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 Juan	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 Marcos				
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 Marcos			

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						
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				
19.45- 20.30	SALA 4				PILATES Toni			
19.30 - 20.30	SALA 4		PILATES Pilar					
20.30 - 21.30	SALA 3	PILATES Pilar						
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 Natalia	FITNESS AQUÀTIC Marta	AIGUA CIRCUIT Natalia	FITNESS AQUÀTIC Laura	FITNESS AQUÀTIC Natalia		
12.50 - 13.35	PISCINA						AQUAFAMILY David	
15.15 - 16.15	PISCINA	FITNESS AQUÀTIC Elena	AIGUA CIRCUIT Carlos	FITNESS AQUÀTIC Elena	AIGUA CIRCUIT Carlos			
18.50 - 19.35	PISCINA	AIGUA CIRCUIT Anna	FITNESS AQUÀTIC Carlos	AIGUA CIRCUIT Carlos	FITNESS AQUÀTIC Elena			
19.40 - 20.25	PISCINA	FITNESS AQUÀTIC Anna		FITNESS AQUÀTIC Carlos				

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