

Horari	ESPai	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
07.30 - 8.15	PISCINA				AQUADYNAMIC Laura			
08.15 - 8.45	SALA 1		EXWORKS Jon		EXWORKS Jon			
08.30 - 9.00	SALA 1	BODYBALANCE Victòria						
08.30 - 09.30	SALA 3				BODYPUMP Olga			
08.45 - 9.15	SALA 1		STRETCHING Jon		STRETCHING Jon			
09.00 - 09.30	SALA 1	ABDOMINALS Victor B						
09.00 - 09.30	SALA 3		HIIT SPORTS Juan					
09.15 - 10.15	SALA 3	BODY WELLNESS Pilar			ZUMBA Marta		ZUMBA Lorena	
09.30 - 10.30	SALA 1	AERODANCE Olga		STEP Olga	ACON. FÍSIC Laura			
09.30 - 10.30	SALA 4		TTI Juan					
10.00 - 10.30	SALA 1				ZUMBA Lola			
10.15 - 10.45	SALA 1				EXWORKS Marta			
10.15 - 11.15	SALA 3	BODYBALANCE Samu			BODYBALANCE Laura			
10.15 - 11.15	SALA 1							
10.30 - 11.30	SALA 1	BODYPUMP Toni	ZUMBA Lola	ZUMBA Laura		BODYPUMP Juan		
10.30 - 11.00	SALA 3		EXWORKS Jon					
10.45 - 11.30	SALA 1				BODYPUMP Jon			
10.30 - 11.30	SALA 1						BODYPUMP Juan	
14.30 - 15.15	PISCINA				AQUADYNAMIC Elena G			
15.15 - 16.15	SALA 3	ACON. FÍSIC Victor C		ENT. INTERVÀLC Victor C				
15.30 - 16.00	SALA 1				BODYPUMP Juan			
15.30 - 16.30	SALA 1	ZUMBA Marta	BODYPUMP Toni		ZUMBA Marta		BODYPUMP Roger	
16.00 - 16.30	SALA 1				BODYBALANCE Juan		EXWORKS Roger	
18.00 - 18.30	SALA 3						ENT. INTERVÀLC Victor C	
18.00 - 19.00	SALA 1		BODYPUMP Pau		BODYBALANCE Victor B			
18.00 - 19.00	SALA 3	ACON. FÍSIC Victor C		ENT. INTERVÀLC Victor C				
18.45 - 19.00	SALA 3		HIIT SPORTS Victor B		EXWORKS Toni			
18.30 - 19.00	SALA 2						ABDOMINALS Victor C	
18.30 - 19.00	SALA 1						EXWORKS Toni	
18.45 - 19.15	SALA 1	BODYPUMP Samu						
19.00 - 19.30	SALA 3		EXWORKS Jon		HIIT SPORTS Toni			
19.45 - 20.00	SALA 3				ABDOMINALS Juan			
19.00 - 20.00	SALA 1		ZUMBA Lorena	BODYPUMP Pau	ZUMBA Lorena	BODYPUMP Pau		
19.00 - 20.00	SALA 3	TTI Victor C						
19.00 - 20.00	EXTERIOR	Running Jero		Running Jero				
19.40 - 20.25	PISCINA				AQUADYNAMIC Elena G			
20.00 - 21.00	SALA 1	ZUMBA Marta	ZUMBA Marta	BODYBALANCE Pau	BODYPUMP Juan	ZUMBA Lorena		
20.30 - 21.00	SALA 3				EXWORKS Juan			
20.45 - 21.15	PISCINA				AiguaXtrem Josep			
21.00 - 21.45	PISCINA				BODYBALANCE Victor B			
21.00 - 22.00	SALA 1							
21.15 - 22.00	PISCINA				BODYPUMP Marta			

Horari	ESPai	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
07.30 - 08.15	SALA 2		DESPI WALKING Jon		DESPI WALKING Jon			
09.30 - 10.00	SALA 2/1					INDOR / CX Juan		
09.30 - 10.15	SALA 2	DESPI WALKING Victor B	DESPI WALKING Jon	DESPI WALKING Juan			DESPI WALKING Juan	DESPI WALKING Pol
09.30 - 10.30	SALA 2				DESPI WALKING Jon			
15.15 - 16.00	SALA 2		DESPI WALKING Josep	DESPI WALKING Victor B				
18.00 - 18.45	SALA 2	DESPI WALKING Samu	DESPI WALKING Jon	DESPI WALKING Juan	DESPI WALKING Toni			
18.00 - 18.30	SALA 2/4					INDOR / CX Toni		
19.00 - 19.45	SALA 2		DESPI WALKING Toni	DESPI WALKING Juan	DESPI WALKING Juan			
19.15 - 19.45	SALA 2/1	INDOR / PUMP Samu						
20.00 - 20.30	SALA 2/9				INDOR / CX Juan			
20.00 - 20.45	SALA 2	DESPI WALKING Samu	DESPI WALKING Toni		DESPI WALKING Victor B	DESPI WALKING Carlos		

Horari	ESPai	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
10.30 - 11.30	SALA 4		TAI-TXI Javier		TAI-TXI Javier			
11.30 - 12.30	SALA 4	PILATES Samu	PILATES Jon	PILATES Pilar		PILATES Pilar		
14.30 - 15.30	SALA 4	PILATES Jon						
15.15 - 16.15	SALA 3		PILATES TERRA Samu		PILATES Pau			
15.15 - 16.15	SALA 4		PILATES Pilar					
15.30 - 16.30	SALA 4	PILATES Jon		PILATES Jon		PILATES Jon		
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	ESPai	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
08.15 - 09.15	PISCINA	AIGUA CIRCUIT Natàlia	AIGUA CIRCUIT Roger	FITNESS AQUÀTIC Natàlia	FITNESS AQUÀTIC Laura	FITNESS AQUÀTIC Natàlia		
09.30 - 10.30	PISCINA			FITNESS AQUÀTIC Laura				
15.15 - 16.15	PISCINA	AIGUA CIRCUIT Elena	FITNESS AQUÀTIC Carlos	AIGUA CIRCUIT Elena	AIGUA CIRCUIT Carlos			
18.50 - 19.40	PISCINA	FITNESS AQUÀTIC Carlos	AIGUA CIRCUIT Carlos	FITNESS AQUÀTIC Carlos	AIGUA CIRCUIT Elena			
19.40 - 20.25	PISCINA	AIGUA CIRCUIT Carlos	FITNESS AQUÀTIC Elena	AIGUA CIRCUIT Carlos				

Les classes tenen un aforament màxim, pero no mínim.

Tipus d'activitat

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, Aigua, 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.

- 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