

Horari	ESPAI	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
07.30 - 08.15	SALA 1	DESPINING Jon		TRIATLÓ Jon		DESPINING Jon		
08.30-09.15	SALA 1		DESPINING Samu		DESPINING Samu			
09.30 - 10.15	SALA 1	DESPINING Jon	DESPINING Samu	DESPINING Jon	DESPINING Samu	DESPINING Jon		
10.30 - 11.15	SALA 1						DESPINING Toni	DESPINING Poi
11.30 - 12.15	SALA 1						DESPINING Toni	DESPINING Poi
14.00 - 14.45	SALA 1	DESPINING Samu		DESPINING Samu		DESPINING Juan		
15.15 - 16.00	SALA 1		DESPINING Jon		DESPINING Jon			
17.00 - 17.45	SALA 1	DESPINING Josep		DESPINING Roger				
18.00 - 18.45	SALA 1	DESPINING Josep	DESPINING Victor C	DESPINING Roger	DESPINING Victor C			
18.00 - 19.00	SALA 1					DESPINING Juan		
19.00 - 19.45	SALA 1	DESPINING Toni	DESPINING Josep	DESPINING Toni	DESPINING Josep			
19.30 - 20.15	SALA 1					DESPINING Juan		
20.00 - 20.45	SALA 1	DESPINING Toni	DESPINING Victor C	DESPINING Toni	DESPINING Victor C			
21.00 - 21.45	SALA 1	DESPINING Toni		DESPINING Toni				

Horari	ESPAI	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
07.15 - 08.00	PISCINA				AQUADYNAMIC Pilar			
07.30 - 08.30	SALA 3		LES MILLS BODYPUMP Samu		ENT. INTERVÀLC Samu			
08.15 - 08.45	S. GRAN	LES MILLS BODYPUMP Jon				LES MILLS BODYPUMP Jon		
08.45 - 09.15	S. GRAN	LES MILLS CXWORK Jon				LES MILLS CXWORK Jon		
08.15 - 09.15	SALA 2				POSTURAL Pilar			
09.15 - 09.45	S. GRAN		POSTURAL Pilar	LES MILLS BODYPUMP Samu				
09.30 - 10.30	S. GRAN	ZUMBA Meri			ZUMBA Meri	LES MILLS BODYPUMP Laura	ZUMBA Olga	
09.45 - 10.15	SALA 3		LES MILLS BODYPUMP Laura					
09.45 - 10.15	S. GRAN			LES MILLS CXWORK Samu				
10.15 - 11.15	S. GRAN			LES MILLS BODYBALANCE Samu				
10.30 - 11.30	S. GRAN		LES MILLS BODYBALANCE Laura			ZUMBA Laura	ZUMBA Olga	
11.30 - 12.30	S. GRAN						LES MILLS BODYPUMP Olga	
13.30 - 14.00	S. GRAN			LES MILLS CXWORK Samu				
14.15 - 15.15	S. GRAN	ZUMBA Olga	BODY SILVER Roger		ZUMBA Olga			
15.15 - 15.45	SALA 3				LES MILLS BODYPUMP Roger			
15.15 - 16.00	PISCINA					AQUADYNAMIC Laura		
15.15 - 16.15	SALA 2				BODY SILVER Olga			
15.15 - 16.15	SALA 3	STEP Olga	LES MILLS BODYPUMP Roger			ZUMBA Lorena		
15.30-16.15	PISCINA		AQUADYNAMIC Marta					
15.30-16.30	S. GRAN			ZUMBA Marta				
15.45-16.15	SALA 3				LES MILLS CXWORK Roger			
16.15-16.45	SALA 3		LES MILLS CXWORK Roger					
18.00 -19.00	SALA 2	ENT. INTERVÀLC Toni						
18.00 -18.30	SALA 2			LES MILLS CXWORK Toni				
18.30 -19.00	SALA 2			TÀBATA Toni				
18.30 - 19.30	SALA 3	STEP Laura	LES MILLS BODYPUMP Olga	FIT BOXE Josep	LES MILLS BODYBALANCE Laura	AERODANCE Laura		
19.00 - 19.30	SALA 2	LES MILLS CXWORK Josep				LES MILLS CXWORK Juan		
19.00 - 20.00	SALA 2		ENT. INTERVÀLC Victor C	LES MILLS BODYBALANCE Laura	TÀBATA Victor			
19.00 - 20.00	SALA 3		STEP Olga	LES MILLS BODYPUMP Josep	ZUMBA Laura	LES MILLS BODYPUMP Laura		
19.30 - 20.30	S. GRAN	AERÒBIC Laura						
20.00 - 20.30	SALA 2		LES MILLS CXWORK Josep	LES MILLS CXWORK Laura	LES MILLS CXWORK Josep			
20.00 - 20.45	PISCINA	AQUADYNAMIC Elena K		AQUADYNAMIC Elena K				
20.30 - 21.00	SALA 2				LES MILLS BODYBALANCE Laura			
20.30 - 21.30	S. GRAN	LES MILLS BODYPUMP Laura	FIT BOXE Victor B	ZUMBA Laura				
20.30 - 21.30	SALA 3				LES MILLS BODYPUMP Lorena			
21.00 - 21.30	PISCINA		AiguaXtrem Josep					
21.15 - 22.00	PISCINA				AQUADYNAMIC Josep			
21.30 - 22.30	S. GRAN	ZUMBA Laura			ZUMBA Lorena			

Horari	ESPAI	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
07.30 - 08.30	PISCINA	AIGUA STEP Elena K		FITNESS AQUÀTIC Elena K				
08.00 - 09.00	PISCINA				FITNESS AQUÀTIC Elena K			
08.15 - 09.15	PISCINA		AIGUA CIRCUIT Pilar					
08.30 - 09.30	PISCINA	FITNESS AQUÀTIC Elena K		POSTURAL AQUÀTIC Elena K		AIGUA STEP Elena K		
09.30 - 10.30	PISCINA	AIGUA CIRCUIT Elena K	AIGUA STEP Elena K	FITNESS AQUÀTIC Elena K	FITNESS AQUÀTIC Pilar	AIGUA CIRCUIT Elena K		
10.30 - 11.30	PISCINA	AIGUA STEP Elena K		POSTURAL AQUÀTIC Elena K		FITNESS AQUÀTIC Elena K		
15.15 - 16.15	PISCINA	POSTURAL AQUÀTIC Josep		AIGUA STEP Toni				
15.30 - 16.30	PISCINA				AIGUA CIRCUIT Josep			
17.00 - 18.00	PISCINA	AIGUA STEP Olga		FITNESS AQUÀTIC Elena K				
17.30 - 18.30	PISCINA		FITNESS AQUÀTIC Laura		AIGUA STEP Pilar			
18.00 - 19.00	PISCINA	AIGUA CIRCUIT Elena K		AIGUA STEP Elena K		FITNESS AQUÀTIC Josep		
18.30 - 19.30	PISCINA		AIGUA STEP Laura		FITNESS AQUÀTIC Olga			
19.00 - 20.00	PISCINA	FITNESS AQUÀTIC Elena K		AIGUA CIRCUIT Elena K		AIGUA STEP Josep		
19.30 - 20.30	PISCINA		FITNESS AQUÀTIC Laura		POSTURAL AQUÀTIC Olga			

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, 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