

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 Toni		DESPINING Josep			
09.30 - 10.15	SALA 1	DESPINING Jon	DESPINING Toni	DESPINING Jon	DESPINING Josep	DESPINING Jon		
10.30 - 11.15	SALA 1						DESPINING Toni	DESPINING Jonatan
11.30 - 12.15	SALA 1						DESPINING Toni	DESPINING Jonatan
14.00 - 14.45	SALA 1	DESPINING Josep		DESPINING Josep		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 Josep	DUATLÓ Josep			
19.30 - 20.15	SALA 1					DESPINING Juan		
20.00 - 20.45	SALA 1	DESPINING Toni	DESPINING Victor C	DESPINING Josep				
20.30 - 21.15	SALA 1				DESPINING Josep			
21.00 - 21.45	SALA 1	DESPINING Toni		DESPINING Josep				

Horari	ESPAI	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
07.30 - 08.30	SALA 3		LES MILLS BODYPUMP Samu		ENT. INTERVÀLIC Samu			
08.15 - 08.45	S. GRAN	LES MILLS BODYPUMP Jon				LES MILLS BODYPUMP Jon		
08.45 - 09.15	S. GRAN	LES MILLS CXWORX Jon				LES MILLS CXWORX Jon		
08.15 - 09.15	SALA 2				POSTURAL Pilar			
09.15 - 10.15	SALA 2		POSTURAL Pilar					
10.15 - 11.15	SALA 2		SURPRISE Pilar					
09.15 - 09.45	S. GRAN			LES MILLS BODYPUMP Samu				
09.30 - 10.30	S. GRAN	ZUMBA Meri			ZUMBA Meri	LES MILLS BODYPUMP Laura	ZUMBA Olga	
	SALA 3		LES MILLS BODYPUMP Laura					
09.45 - 10.15	S. GRAN			LES MILLS CXWORX Samu				
10.30 - 11.30	S. GRAN		LES MILLS BODYBALANCE Laura	LES MILLS BODYBALANCE Samu	POSTURAL Pilar	ZUMBA Laura	ZUMBA Olga	
11.30 - 12.30	S. GRAN						LES MILLS BODYPUMP Olga	
13.30 - 14.00	S. GRAN			LES MILLS CXWORX Josep				
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 - 16.15	SALA 2		ZUMBA Lorena		BODY SILVER Victor			
	SALA 3	STEP Olga	LES MILLS BODYPUMP Roger			ZUMBA Lorena		
15.30-16.30	S. GRAN			ZUMBA Marta				
15.45-16.15	SALA 3				LES MILLS CXWORX Roger			
16.15-16.45	SALA 3		LES MILLS CXWORX Roger					
18.00 -19.00	SALA 2	ENT. INTERVÀLIC Toni						
18.00 -18.30	SALA 2			LES MILLS CXWORX Josep				
18.30 -19.00	SALA 2			STRETCHING Josep				
18.30 - 19.30	SALA 3	STEP Laura	LES MILLS BODYPUMP Olga	FIT BOXE Toni	LES MILLS BODYBALANCE Laura	AERODANCE Laura		
19.00 - 19.30	SALA 2	LES MILLS CXWORX Josep				ABDOMINALS Juan		
19.00 - 20.00	SALA 2		ENT. INTERVÀLIC Victor C	LES MILLS BODYBALANCE Laura	TÀBATA Victor			
	SALA 3		STEP Olga	LES MILLS BODYPUMP Toni	ZUMBA Laura	LES MILLS BODYPUMP Laura		
19.30 - 20.30	S. GRAN	AERÒBIC Laura						
20.00 - 20.30	SALA 2		LES MILLS CXWORX Josep	LES MILLS CXWORX Laura				
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				
	SALA 3				LES MILLS BODYPUMP Lorena			
21.30 - 22.30	S. GRAN	ZUMBA Laura			ZUMBA Lorena			

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, 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

Tipus d'activitat

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