

Horari d'Activitats Dirigides

OCTUBRE - DESEMBRE 2019

Horari	Durada	Dilluns	Lloc	Dimarts	Lloc	Dimecres	Lloc	Dijous	Lloc	Divendres	Lloc	Dissabte	Lloc	Diumenge	Lloc
07.00	1h'30	SWIMRUN	EXT			SWIMRUN	EXT								
	55'			DESPÍ WALKING	S.2										
7.30	45'							DESPÍ WALKING	S.2						
8.00	45'			TBC	S.1										
8.15	30'							ABDOMINALS	S.1						
08.30	45'							AQUADYNAMIC	Aigua						
	55'	BODY COMBAT	S.1			BODY PUMP	S.1					DESPÍ WALKING	S.2		
8.45	30'			ABDOMINALS	S.1										
9.00	30'							GAC	S.1						
	55'											DANCE FIT	S.4		
9.15	30'									HIIT SPORTS	S.3				
	45'			CIRCUIT TRAINING	S.2										
	55'	TBC	S.3					CIRCUIT TRAINING	S.3						
09.30	30'	FUNCIONAL	S.1							DESPÍ WALKING	S.2				
	45'	DESPÍ WALKING	S.2	DESPÍ WALKING	S.2	DESPÍ WALKING	S.2	DESPÍ WALKING	S.2						
	55'									DANCE FIT	S.4			DESPÍ WALKING	S.2
9.45	15'					STRETCHING	S.1	BODY BALANCE	S.3						
10.00	30'	ESTIRAMENTS	S.1	HIIT SPORTS	S.3					ABDOMINALS	S.3				
10.15	30'							ABDOMINALS	S.3						
10.30	30'			ABDOMINALS	S.3					ABDOMINALS	S.F	ABDOMINALS	S.1		
	55'	BODY PUMP	S.1	ZUMBA	S.1	ZUMBA	S.1	STRETCHING	S.3	BODY PUMP	S.1			DANCE FIT	S.1
11.00	55'			TAI-TXI	S.4			TAI-TXI	S.4	PILATES	S.3				
11.30	55'	PILATES	S.4			PILATES	S.4			PILATES	S.4			DANCE FIT FAMILY	S.1
11.45	55'			PILATES	S.4										
12.00	45'													AQUA FAMILY	PM
13.00	55'			PILATES	S.4										
14.30	55'	PILATES	S.4												
15.15	55'	ZUMBA	S.1			DESPÍ WALKING	S.2	PILATES	S.4	AQUADYNAMIC	Aigua				
	55'	TBC	S.3	PILATES	S.4	CIRCUIT TRAINING	S.3								
15.30	30'					BODY PUMP	S.1			BODY PUMP	S.1				
	55'	PILATES	S.4	LESMILLS COMBO	S.1			BODY COMBAT	S.1	PILATES	S.4				
16.00	30'					BODY BALANCE	S.1			ABDOMINALS	S.1				
16.15	55'			TAI-TXI	S.4			TAI-TXI	S.4						
17.15	55'	BODY BALANCE	S.1												
17.30	55'	PILATES	S.4	PILATES	S.4	PILATES	S.4								
18.00	30'									CIRCUIT TRAINING	S.3				
	45'	INDOOR TRAINING	S.2	DESPÍ WALKING	S.2	DESPÍ WALKING	S.2	DESPÍ WALKING	S.2						
	55'	TBC	S.3	BODY PUMP	S.1	CIRCUIT TRAINING	S.3	ESTIRAMENTS	S.1	INDOOR TRAINING	S.2				
18.30	30'			ABDOMINALS	S.3					ABDOMINALS	S.3				
	1h											INDOOR TRAINING	S.2		
18.45	15'							ABDOMINALS	S.3						
19.00	30'			HIIT SPORTS	S.3			HIIT SPORTS	S.3						
	45'			DESPÍ WALKING	S.2	INDOOR TRAINING	S.2	DESPÍ WALKING	S.2						
	55'	BODY PUMP	S.1	ZUMBA	S.1			ZUMBA	S.1						
		DESPÍ WALKING	S.2			BODY PUMP	S.1			BODY PUMP	S.1				
		CIRCUIT TRAINING	S.3			BODY COMBAT	S.3								
55'	RUNNING	Ext			RUNNING	Ext									
19.30	30'						ABDOMINALS	S.3							
19.40	45'			PILATES	S.4				AQUADYNAMIC	PM					
19.45	55'							PILATES	S.4						
20.00	30'	ABDOMINALS	S.2					CIRCUIT TRAINING	S.3						
	45'			INDOOR TRAINING	S.2										
	55'	BODY COMBAT	S.1	TBC	S.1			BODY PUMP	S.1	ZUMBA	S.1				
20.30	55'	PILATES	S.3	PILATES	S.4	PILATES	S.4								
	55'	DANCE FIT	S.4												
21.00	55'			DANCE FIT	S.1										

Horari d'Activitats Aquàtiques Dirigides

Horari	Durada	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Dissabte
7.30	50'	FITNESS AQUÀTIC						
8.15	50'	AIGUA CIRCUIT	FITNESS AQUÀTIC	AIGUA CIRCUIT		FITNESS AQUÀTIC		
15.15	50'	FITNESS AQUÀTIC	AIGUA CIRCUIT	FITNESS AQUÀTIC	AIGUA CIRCUIT			
18.50	50'	AIGUA CIRCUIT	FITNESS AQUÀTIC	AIGUA CIRCUIT	FITNESS AQUÀTIC			
19.40	50'	FITNESS AQUÀTIC		FITNESS AQUÀTIC				

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 d'alt consum calòric.
- Activitats Dance / Ball
- Activitats de tonificació.
- Activitats cos-ment.
- Activitats funcionals.