

Horari	ESPAI	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
07:30 - 08:15	SALA 1	DESPINING Marcos		DUATLÓ	Samu	DESPINING Marcos		
08:30-09:15	SALA 1		DESPINING Juan		DESPINING Samu			
09:30 - 10:15	SALA 1	DESPINING Marcos	DESPINING Juan	DESPINING Samu	DESPINING Samu	DESPINING Marcos		
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 Samu		DESPINING Samu			
17:00 - 17:45	SALA 1	DESPINING Toni		DESPINING Jonatan				
18:00 - 18:45	SALA 1	DESPINING Josep	DESPINING Victor C	DESPINING Jonatan	DESPINING Victor C			
18:00 - 19:00	SALA 1					DESPINING Juan		
19:00 - 19:45	SALA 1	DUATLÓ Josep	DESPINING Josep	DESPINING Josep	DUATLÓ Josep			
19:30 - 20:15	SALA 1					DESPINING Juan		
20:00 - 20:45	SALA 1	DESPINING Toni	DESPINING Jonatan	DESPINING Josep				
20:30 - 21:15	SALA 1				DESPINING Josep			
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 MILLES BODYPUMP Juan		ENT. INTERVÀLC Samu			
08:15 - 08:45	S. GRAN	LES MILLES BODYPUMP Marcos				LES MILLES BODYPUMP Marcos		
08:45 - 09:15	S. GRAN	LES MILLES EXWORKS Marcos				LES MILLES EXWORKS Marcos		
08:15 - 09:15	SALA 2			ZUMBA Meri	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 MILLES BODYPUMP Juan	ZUMBA Olga	LES MILLES BODYPUMP Laura		
09:30 - 10:30	S. GRAN	ZUMBA Meri			ZUMBA Olga	LES MILLES BODYPUMP Laura		
09:45 - 10:15	S. GRAN			LES MILLES EXWORKS Juan				
10:00 - 11:00	S. GRAN					ZUMBA Anna		
10:30 - 11:30	SALA 2	FIT BOXE Marcos	LES MILLES BODYBALANCE Laura	LES MILLES BODYBALANCE Juan	POSTURAL Pilar	ZUMBA Laura		
	SALA 3				LES MILLES BODYCOMBAT Olga			
11:00 - 12:00	S. GRAN					ZUMBA Anna		
11:30 - 12:30	S. GRAN					ZUMBA Anna		
12:00 - 13:00	S. GRAN		TAI-TXI Javier		TAI-TXI Javier	LES MILLES BODYPUMP Lorena		
13:30 - 14:00	S. GRAN			LES MILLES EXWORKS Josep				
14:15 - 15:15	SALA 3	ZUMBA Olga	BODY SILVER Roger		ZUMBA Olga			
	SALA 2				LES MILLES BODYCOMBAT Roger			
15:15 - 15:45	SALA 3				LES MILLES BODYPUMP Roger			
15:15 - 16:00	PISCINA					AQUADYNAMIC Laura		
15:15 - 16:15	SALA 2	ZUMBA Lorena						
	SALA 3	STEP Olga	LES MILLES BODYPUMP Roger		BODY SILVER Victor C	ZUMBA Lorena		
15:30-16:30	S. GRAN			ZUMBA Marta				
15:30-16:15	PISCINA		AQUADYNAMIC Marta					
15:45-16:15	SALA 3				LES MILLES EXWORKS Roger			
18:00-19:00	SALA 2	ENT. INTERVÀLC Toni						
18:00 - 18:30	SALA 2			LES MILLES EXWORKS Josep				
18:30 - 19:00	SALA 2			STRETCHING Josep				
18:30 - 19:30	SALA 3	STEP Laura	LES MILLES BODYPUMP Olga	LES MILLES BODYCOMBAT Toni	LES MILLES BODYBALANCE Laura	AERODANCE Laura		
19:00 - 19:30	SALA 2	LES MILLES EXWORKS Toni				ABDOMINALS Juan		
19:30 - 20:00	SALA 2	STRETCHING Toni						
19:00 - 20:00	SALA 2			LES MILLES BODYBALANCE Laura				
19:00 - 20:00	SALA 2		ENT. INTERVÀLC Victor		TABATA Victor			
19:15 - 20:00	PISCINA					AQUADYNAMIC Marta		
19:30 - 20:30	SALA 3	AERÒBIC Laura	STEP Olga	LES MILLES BODYPUMP Toni	ZUMBA Laura	LES MILLES BODYPUMP Laura		
	S. GRAN							
20:00 - 20:30	SALA 2		LES MILLES EXWORKS Josep	LES MILLES EXWORKS Laura				
20:00 - 20:45	PISCINA	AQUADYNAMIC Elena K		AQUADYNAMIC Elena K				
20:30 - 21:00	SALA 2				LES MILLES BODYBALANCE Laura			
20:30 - 21:15	PISCINA				AQUADYNAMIC Lorena			
20:30 - 21:30	S. GRAN	LES MILLES BODYPUMP Laura		ZUMBA Laura				
	SALA 3		FIT BOXE Victor B		ZUMBA Anna			
21:00 - 21:30	PISCINA		AiguaXtrem Josep					
21:30 - 22:30	S. GRAN	ZUMBA Laura			LES MILLES BODYCOMBAT Lorena			

Horari	ESPAI	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
07:30 - 08:30	PISCINA	AIGUA STEP Elena K		FITNESS AQUÀTIC 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 - 11:00	PISCINA		AIGUA EXPRESS 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					FITNESS AQUÀTIC Josep		
17:00 - 18:00	PISCINA	AIGUA STEP Josep		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				
18:15 - 19:15	PISCINA					AIGUA STEP Marta		
18:30 - 19:30	PISCINA		POSTURAL AQUÀTIC Laura		FITNESS AQUÀTIC Lorena			
19:00 - 20:00	PISCINA	FITNESS AQUÀTIC Elena K		AIGUA CIRCUIT Elena K				
19:30 - 20:30	PISCINA		FITNESS AQUÀTIC Laura		POSTURAL AQUÀTIC Lorena			

Les classes tenen un aforament màxim, pero 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
- Activitats de piscina