

Horari	ESPAI	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte
07.30 - 08.15	SALA 1	DESPINING		TRIATLÓ		DESPINING	
08.30-09.15	SALA 1		DESPINING		DESPINING		
09.30 - 10.15	SALA 1	DESPINING	DESPINING	DESPINING	DESPINING	DESPINING	
10.30 - 11.15	SALA 1						DESPINING
11.30 - 12.15	SALA 1						DESPINING
14.00 - 14.45	SALA 1	DESPINING		DESPINING		DESPINING	
15.15 - 16.00	SALA 1		DESPINING		DESPINING		
17.00 - 17.45	SALA 1	DESPINING		DESPINING			
18.00 - 18.45	SALA 1	DESPINING	DESPINING	DESPINING	DESPINING		
18.00 - 19.00	SALA 1					DESPINING	
19.00 - 19.45	SALA 1	DESPINING	DESPINING	DESPINING	DESPINING		
19.30 - 20.15	SALA 1					DESPINING	
20.00 - 20.45	SALA 1	DESPINING	DESPINING	DESPINING	DESPINING		
21.00 - 21.45	SALA 1	DESPINING		DESPINING			

Horari	ESPAI	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte
07.30 - 08.30	S. GRAN		LES MILLS BODYPUMP				
07.30 - 08.30	EXTERIOR				ENT. INTERVÀLIC		
08.15 - 08.45	S. GRAN	LES MILLS BODYPUMP				LES MILLS BODYPUMP	
08.45 - 09.15	S. GRAN	LES MILLS CXWORX				LES MILLS CXWORX	
09.15 - 10.15	SALA 2		POSTURAL				
09.15 - 09.45	S. GRAN			LES MILLS CXWORX			
09.30 - 10.30	S. GRAN	ZUMBA fitness			ZUMBA fitness	LES MILLS BODYPUMP	ZUMBA fitness
09.45 - 10.45	S. GRAN		LES MILLS BODYPUMP	LES MILLS BODYPUMP			
10.30 - 11.30	S. GRAN		LES MILLS BODYBALANCE		POSTURAL	ZUMBA fitness	ZUMBA fitness
10.45 - 11.15	S. GRAN			LES MILLS BODYBALANCE			
11.30 - 12.30	S. GRAN						LES MILLS BODYPUMP
13.30 - 14.00	S. GRAN			LES MILLS CXWORX			
14.15 - 15.15	S. GRAN	ZUMBA fitness			ZUMBA fitness		
15.15 - 16.15	S. GRAN	STEP	LES MILLS BODYPUMP	ZUMBA fitness			
15.15-15.45	S. GRAN				LES MILLS BODYPUMP		
15.45-16.15	S. GRAN				LES MILLS CXWORX		
18.00 - 19.00	SALA 2	ENT. INTERVÀLIC					
18.00 - 18.30	SALA 2			LES MILLS CXWORX			
18.30 - 19.00	SALA 2			TÀBATA			
18.30 - 19.30	SALA 3	STEP	LES MILLS BODYPUMP	FIT BOXE	LES MILLS BODYBALANCE	AERODANCE	
19.00 - 20.00	SALA 2		ENT. INTERVÀLIC	LES MILLS BODYBALANCE	TÀBATA		
19.00 - 19.30	SALA 2	LES MILLS CXWORX				LES MILLS CXWORX	
19.30 - 20.30	SALA 3		STEP	LES MILLS BODYPUMP	ZUMBA fitness	LES MILLS BODYPUMP	
19.30 - 20.30	S. GRAN	AERÒBIC					
20.00 - 21.00	SALA 2						
20.00 - 20.30	SALA 2		LES MILLS CXWORX	LES MILLS CXWORX	LES MILLS CXWORX		
20.30 - 21.00	SALA 2				LES MILLS BODYBALANCE		
20.30 - 21.30	S. GRAN	LES MILLS BODYPUMP	FIT BOXE	ZUMBA fitness		LES MILLS BODYPUMP	
20.30 - 21.30	SALA 3						
21.00 - 21.30	PISCINA		AiguaXtrem				
21.15 - 21.45	PISCINA				AQUADYNAMIC		
21.30 - 22.30	S. GRAN	ZUMBA fitness			ZUMBA fitness		

Horari	ESPAI	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte
07.30 - 08.30	PISCINA	AIGUA STEP		AIGUA CIRCUIT		FITNESS AQUÀTIC	
08.30 - 09.30	PISCINA	FITNESS AQUÀTIC	AIGUA CIRCUIT	POSTURAL AQUÀTIC	FITNESS AQUÀTIC	AIGUA STEP	
09.30 - 10.30	PISCINA	AIGUA CIRCUIT	FITNESS AQUÀTIC	AIGUA STEP	AIGUA STEP	FITNESS AQUÀTIC	
10.30 - 11.30	PISCINA	AIGUA STEP		FITNESS AQUÀTIC		AIGUA CIRCUIT	
15.15 - 16.15	PISCINA	POSTURAL AQUÀTIC		AIGUA STEP		FITNESS AQUÀTIC	
15.30 - 16.30	PISCINA		AIGUA CIRCUIT		AIGUA CIRCUIT		
17.00 - 18.00	PISCINA	AIGUA STEP		FITNESS AQUÀTIC			
18.00 - 19.00	PISCINA	AIGUA CIRCUIT	FITNESS AQUÀTIC	AIGUA STEP	AIGUA CIRCUIT	AIGUA STEP	
19.00 - 20.00	PISCINA	FITNESS AQUÀTIC	AIGUA STEP	AIGUA CIRCUIT	FITNESS AQUÀTIC	AIGUA CIRCUIT	
20.00 - 21.00	PISCINA	AIGUA CIRCUIT	POSTURAL AQUÀTIC	FITNESS AQUÀTIC	AIGUA STEP		

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, 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 tonificador
- Activitats de correcció postural i de millora de la salut
- Activitats de piscina