

Horari	ESPAI	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte
08.15 - 8.45	SALA 1		LES MILLS CXWORX		LES MILLS CXWORX		
08.30 - 9.00	SALA 1	LES MILLS BODYBALANCE					
09.00 - 09.30	SALA 1	LES MILLS CXWORX					
08.30 - 09.30	SALA 1			LES MILLS BODYPUMP			
09.15 - 10.15	SALA 3	BODY WELLNESS	TTI		ACON. FÍSIC		ZUMBA fitness
09.30 - 10.30	SALA 1	AERODANCE		STEP	ZUMBA fitness	ZUMBA fitness	
	SALA 4						
10.00 - 10.30	SALA 1				LES MILLS CXWORX	LES MILLS CXWORX	
10.15 - 11.15	SALA 1		ZUMBA fitness				
	SALA 3	LES MILLS BODYBALANCE			LES MILLS BODYBALANCE		
10.30 - 11.30	SALA 1	LES MILLS BODYPUMP		ZUMBA fitness	LES MILLS BODYPUMP	LES MILLS BODYPUMP	
10.30 - 11.00	SALA 3		LES MILLS CXWORX				LES MILLS BODYPUMP
11.00 - 11.30	SALA 3						LES MILLS CXWORX
15.15 - 16.15	SALA 3	ACON. FÍSIC		ENT. INTERVÀLIC			
15.30 - 16.00	SALA 1		LES MILLS BODYPUMP	LES MILLS BODYPUMP		LES MILLS BODYPUMP	
16.00 - 16.30	SALA 1		LES MILLS CXWORX	LES MILLS BODYBALANCE		LES MILLS CXWORX	
15.30 - 16.30	SALA 1	ZUMBA fitness			ZUMBA fitness		
18.00 - 19.00	SALA 1		LES MILLS BODYPUMP		LES MILLS BODYBALANCE		
	SALA 3	ACON. FÍSIC		ENT. INTERVÀLIC		INTERVÀLIC ABDOMINALS	
18.30 - 19.00	SALA 3		LES MILLS CXWORX		LES MILLS CXWORX		
	SALA 1			LES MILLS CXWORX		LES MILLS CXWORX	
18.45 - 19.45	SALA 1/2	PUMP / INDOR					
19.00 - 19.30	SALA 3		LES MILLS CXWORX				
19.00 - 20.00	SALA 1		ZUMBA fitness	LES MILLS BODYPUMP	ZUMBA fitness	LES MILLS BODYPUMP	
	SALA 3	TTI					
20.00 - 21.00	SALA 1	ZUMBA fitness	ZUMBA fitness	LES MILLS BODYBALANCE	LES MILLS BODYPUMP		
	SALA 3			ABDOMINALS			
20.30 - 21.00	PISCINA	AQUADYNAMIC	AiguaXtrem		AiguaXtrem		
Horari	ESPAI	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte
07.30 - 08.15	SALA 2		DESPI WALKING		DESPI WALKING		
09.30 - 10.15	SALA 2	DESPI WALKING	DESPI WALKING	DESPI WALKING	DESPI WALKING		DESPI WALKING
09.30 - 10.30	SALA 2/3					INDOR / CX	
15.15 - 16.00	SALA 2		DESPI WALKING	DESPI WALKING			
18.00 - 18.45	SALA 2	DESPI WALKING	DESPI WALKING	DESPI WALKING	DESPI WALKING		
18.00 - 19.00	SALA 2/1					INDOR / CX	
18.45 - 19.45	SALA 1/2	PUMP / INDOR					
19.00 - 19.45	SALA 2		DESPI WALKING	DESPI WALKING	DESPI WALKING		
20.00 - 20.45	SALA 2	DESPI WALKING	DESPI WALKING		DESPI WALKING	DESPI WALKING	
20.00 - 21.00	SALA 2/3			INDOR / ABD			
10.30 - 11.30	SALA 4		TAI-TXI		TAI-TXI		
	SALA 3					TÈCNICA PILATES	
11.30 - 12.30	SALA 4	PILATES	PILATES	PILATES		PILATES	
14.30-15.30	SALA 4	PILATES BÀSIC					
15.15 - 16.15	SALA 4		PILATES BÀSIC		PILATES BÀSIC		
15.15 - 16.15	SALA 4		PILATES TERRA				
15.30 - 16.30	SALA 4	PILATES		PILATES		PILATES	
16.15 - 17.15	SALA 4		TAI-TXI		TAI-TXI		
17.30 - 18.30	SALA 4	PILATES	PILATES	PILATES			
19.00 - 20.00	SALA 4						
19.30 - 20.30	SALA 4		PILATES		PILATES		
20.30 - 21.30	SALA 4	PILATES		PILATES			
Horari	ESPAI	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte
07.15 - 08.15	PISCINA				AIGUA CIRCUIT		
08.15 - 09.15	PISCINA	AIGUA CIRCUIT	AIGUA CIRCUIT	FITNESS AQUÀTIC	FITNESS AQUÀTIC	FITNESS AQUÀTIC	
09.30 - 10.30	PISCINA			FITNESS AQUÀTIC			
15.15 - 16.15	PISCINA	AIGUA CIRCUIT	FITNESS AQUÀTIC	AIGUA CIRCUIT	AIGUA CIRCUIT		
18.50 - 19.40	PISCINA	FITNESS AQUÀTIC	AIGUA CIRCUIT	FITNESS AQUÀTIC	AIGUA CIRCUIT		
19.40 - 20.25	PISCINA	AIGUA CIRCUIT	FITNESS AQUÀTIC	AIGUA CIRCUIT	FITNESS AQUÀTIC		

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