

# horari activitats dirigides del 16 al 31 d'agost

Horari	ESPAI	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
07.30 - 8.15	SALA 1		DESPINING SR		DESPINING SR	
09.30 - 10.15	SALA 1	DESPINING JE	DESPINING SR	DESPINING JE	DESPINING SR	DESPINING SR
10.30 - 11.15	SALA 1		DESPINING SR		DESPINING SR	
15.15 - 16.00	SALA 1	DESPINING JE	DESPINING RP	DESPINING RP		
18.00 - 18.45	SALA 1	DESPINING TA	DESPINING JE	DESPINING TA	DESPINING JE	DESPINING JE
19.00 - 19.45	SALA 1	DESPINING TA	DESPINING JE	DESPINING TA	DESPINING JE	DESPINING JE
20.00 - 20.45	SALA 1	DESPINING TA	DESPINING JE	DESPINING TA	DESPINING JE	

Horari	ESPAI	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
07.30 - 08.15	SALA 3			AQUADYNAMIC		
08.30 - 09.30	SALA 3		LES MILLS BODYPUMP OF		LES MILLS BODYBALANCE PAL	
09.30 - 10.30	SALA 3	ZUMBA fitness OF	ZUMBA fitness OF	ENT INTERVÀLIC OF	ZUMBA fitness OF	ZUMBA fitness OF
10.30 - 11.30	SALA 3	LES MILLS BODYPUMP OF	TAITXI FB	LES MILLS BODYPUMP OF	TAITXI FB	
10.30 - 11.00	SALA 2	LES MILLS CXWORX JE		LES MILLS CXWORX JE		
	SALA 3					LES MILLS BODYPUMP SR
11.00 - 11.30	SALA 3					LES MILLS BODYBALANCE SR
15.30 - 16.00	SALA 3	LES MILLS BODYPUMP RP				
16.00 - 16.30	SALA 3	LES MILLS CXWORX RP				
15.30-16.30	SALA 3			ZUMBA fitness OF		
16.15 - 17.15	SALA 3		TAITXI FB		TAITXI FB	
18.30 - 19.30	SALA 3	ENT INTERVÀLIC OF	ZUMBA fitness OF	FIT BOXE OF	LES MILLS BODYBALANCE OF	ZUMBA fitness OF
19.30 - 20.30	SALA 3	ZUMBA fitness OF	LES MILLS BODYPUMP OF		FIT BOXE OF	LES MILLS BODYPUMP OF
19.30 - 20.00	SALA 3			LES MILLS BODYPUMP OF		
20.00 - 20.30	SALA 3			LES MILLS BODYBALANCE OF		
20.30 - 21.00	PISCINA	LES MILLS BODYBALANCE OF		AQUADYNAMIC OF	LES MILLS CXWORX TA	

Horari	ESPAI	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
08.30 - 09.30	PISCINA	AIGUA STEP OF	AIGUA CIRCUIT SR	AIGUA CIRCUIT OF	FITNESS AQUÀTIC SR	FITNESS AQUÀTIC OF
15.15 - 16.15	PISCINA	POSTURAL AQUÀTIC GA		AIGUA STEP GA		FITNESS AQUÀTIC SR
18.30 - 19.30	PISCINA	FITNESS AQUÀTIC RP	FITNESS AQUÀTIC TA	AIGUA CIRCUIT RP	FITNESS AQUÀTIC TA	AIGUA CIRCUIT TA
19.30 - 20.30	PISCINA	AIGUA CIRCUIT RP	AIGUA STEP TA	FITNESS AQUÀTIC RP	AIGUA CIRCUIT TA	AIGUA STEP TA

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: l'accés a les classes de Pilates i Aquagym està controlat amb els tiquets que heu de demanar a la recepció i/o a la piscina mitja hora abans del començament de l'activitat.

### Intensitat i dificultat

- ♥♥♥ Intensitat alta
- ♥♥ Intensitat mitjana
- ♥ Intensitat baixa

- \*\*\* Dificultat alta
- \*\* Dificultat mitjana
- \* Dificultat baixa

### Tipus d'activitat

- Activitats aeròbiques (treball cardiovascular)
- Activitats tonificació
- Activitats mixtes
- Activitats de piscina
- Activitats suaus