

Horari	ESPAI	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte
08.30 - 9.00	SALA 1	<b>LES MILLS BODYPUMP</b> Marcos			<b>LES MILLS CXWORX</b> Jon		
09.00 - 09.30	SALA 1	<b>LES MILLS CXWORX</b> Marcos			<b>LES MILLS BODYPUMP</b> Jon		
08.30 - 09.30	SALA 1			<b>LES MILLS BODYPUMP</b> Olga			
09.15 - 10.15	SALA 3	BODY WELLNESS Samu	TTI Laura		ACON. FÍSIC Laura		
09.30 - 10.30	SALA 1	AERODANCE Olga		STEP Olga			
	SALA 4						
10.00 - 10.30	SALA 3				<b>ZUMBA CXWORX</b> Olga		
10.15 - 11.15	SALA 1		<b>ZUMBA fitness</b> Laura				
	SALA 3	<b>LES MILLS BODYBALANCE</b> Samu			<b>LES MILLS BODYBALANCE</b> Laura		
10.30 - 11.30	SALA 1	<b>LES MILLS BODYPUMP</b> Marcos		<b>ZUMBA fitness</b> Laura	<b>LES MILLS BODYPUMP</b> Jon		
10.30 - 11.00	SALA 3		<b>LES MILLS CXWORX</b> Jon				<b>LES MILLS BODYPUMP</b> Juan
11.00 - 11.30	SALA 3						<b>LES MILLS CXWORX</b> Juan
15.15 - 16.15	SALA 3	ACON. FÍSIC Victor C					
15.30 - 16.00	SALA 1		<b>LES MILLS BODYPUMP</b> Marcos			<b>LES MILLS BODYPUMP</b> Toni	
16.00 - 16.30	SALA 1		<b>LES MILLS CXWORX</b> Marcos			<b>LES MILLS CXWORX</b> Toni	
15.30 - 16.30	SALA 1	<b>ZUMBA fitness</b> Edu		<b>LES MILLS BODYPUMP</b> Juan	<b>ZUMBA fitness</b> Marta		
18.00 - 19.00	SALA 1		<b>LES MILLS BODYPUMP</b> Lola		<b>ZUMBA fitness</b> Lola		
	SALA 3	ACON. FÍSIC Victor C		ENT. INTERVÀLIC Victor C		INTERVÀLIC ABDOMINALS Victor C	
18.30 - 19.00	SALA 3		<b>LES MILLS CXWORX</b> Jon		<b>LES MILLS CXWORX</b> Juan		
	SALA 1			<b>LES MILLS CXWORX</b> Pau			
18.45 - 19.45	SALA 1/2	<b>PUMP / INDOR</b> Samu					
19.00 - 19.30	SALA 3		<b>LES MILLS CXWORX</b> Roger		<b>LES MILLS CXWORX</b> Lola		
19.00 - 20.00	SALA 1		<b>LES MILLS BODYPUMP</b> Pau		<b>ZUMBA fitness</b> Edu	<b>LES MILLS BODYPUMP</b> Marcos	
	SALA 1	TTI Victor C	<b>ZUMBA fitness</b> Lola				
20.00 - 21.00	SALA 1	<b>ZUMBA fitness</b> Marta	<b>ZUMBA fitness</b> Marta	<b>LES MILLS BODYBALANCE</b> Pau	<b>LES MILLS BODYPUMP</b> Juan		

  

Horari	ESPAI	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte
07.30 - 08.15	SALA 2		<b>DESPI WALKING</b>	Jon		<b>DESPI WALKING</b> Jon	
09.30 - 10.15	SALA 2	<b>DESPI WALKING</b> Marcos	<b>DESPI WALKING</b> Jon	<b>DESPI WALKING</b> Juan	<b>DESPI WALKING</b> Jon		<b>DESPI WALKING</b> Juan
09.30 - 10.30	SALA 2/3					<b>INDOR / CX</b> Juan	
15.15 - 16.00	SALA 2		<b>DESPI WALKING</b> Toni	<b>DESPI WALKING</b> Marcos			
18.00 - 18.45	SALA 2	<b>DESPI WALKING</b> Samu	<b>DESPI WALKING</b> Marcos	<b>DESPI WALKING</b> Marcos	<b>DESPI WALKING</b> Marcos		
18.00 - 19.00	SALA 2/1					<b>INDOR / CX</b> Roger	
18.45 - 19.45	SALA 1/2	<b>PUMP / INDOR</b> Samu					
19.00 - 19.45	SALA 2		<b>DESPI WALKING</b> Jon	<b>DESPI WALKING</b> Marcos	<b>DESPI WALKING</b> Juan		
20.00 - 20.45	SALA 2	<b>DESPI WALKING</b> Samu	<b>DESPI WALKING</b> Jon		<b>DESPI WALKING</b> Victor B	<b>DESPI WALKING</b> Marcos	
20.00 - 21.00	SALA 2/3			<b>INDOR / CX</b> Marcos			

  

Horari	ESPAI	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte
10.30 - 11.30	SALA 4		<b>TAI-TXI</b> Javi		<b>TAI-TXI</b> Javi		
	SALA 1					<b>PILATES AVANÇAT</b> Pilar	
11.30 - 12.30	SALA 4	<b>PILATES</b> Samu	<b>PILATES</b> Jon	<b>PILATES</b> Pilar		<b>PILATES</b> Pilar	
14.30-15.30	SALA 4	<b>PILATES BÀSIC</b> Jon					
15.15 - 16.15	SALA 4		<b>PILATES BÀSIC</b> Pilar		<b>PILATES BÀSIC</b> Pau		
15.30 - 16.30	SALA 4	<b>PILATES</b> Jon		<b>PILATES</b> Jon		<b>PILATES</b> Jon	
16.15 - 17.15	SALA 4		<b>TAI-TXI</b> Javi		<b>TAI-TXI</b> Javi		
17.30 - 18.30	SALA 4	<b>PILATES</b> Pilar		<b>PILATES</b> Pilar			
19.00 - 20.00	SALA 4						
19.30 - 20.30	SALA 4		<b>PILATES</b> Pilar		<b>PILATES</b> Pilar		
20.30 - 21.30	SALA 4	<b>PILATES</b> Pilar		<b>PILATES</b> Pilar			

  

Horari	ESPAI	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte
07.15 - 08.15	PISCINA				<b>AIGUA CIRCUIT</b> Laura		
08.15 - 09.15	PISCINA	<b>AIGUA CIRCUIT</b> Pilar	<b>AIGUA CIRCUIT</b> Laura	<b>FITNESS AQUÀTIC</b> Pilar	<b>FITNESS AQUÀTIC</b> Laura	<b>FITNESS AQUÀTIC</b> Pilar	
09.30 - 10.30	PISCINA			<b>FITNESS AQUÀTIC</b> Laura			
15.15 - 16.15	PISCINA	<b>AIGUA CIRCUIT</b> Elena	<b>FITNESS AQUÀTIC</b> Laura	<b>AIGUA CIRCUIT</b> Elena	<b>AIGUA CIRCUIT</b> Laura		
18.50 - 19.40	PISCINA	<b>FITNESS AQUÀTIC</b> Elisa	<b>AIGUA CIRCUIT</b> Elena	<b>FITNESS AQUÀTIC</b> Elisa			
19.40 - 20.25	PISCINA	<b>AIGUA CIRCUIT</b> Elisa	<b>FITNESS AQUÀTIC</b> Elena	<b>AIGUA CIRCUIT</b> Elisa	<b>FITNESS AQUÀTIC</b> Elena		
20.30 - 21.00	PISCINA		<b>AiguaXtrem</b> Edu		<b>AiguaXtrem</b> Edu		

Les classes tenen un aforament màxim, però no mínim.

**Tipus d'activitat**

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.

- Activitats aeròbiques (treball cardiovascular)
- Activitats de tonificació
- Activitats mixtes: treball cardiovascular i tonificador
- Activitats de correcció postural i de millora de la salut
- Activitats combinades
- Activitats de piscina