

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

Horari	ESPAI	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte
07.30 - 08.30	S. GRAN		LES MILLS BODYPUMP Samu				
07.30 - 08.30	EXTERIOR				ENT. INTERVÀLIC Samu		
08.15 - 08.45	S. GRAN	LES MILLS BODYPUMP Jon				LES MILLS BODYPUMP Jon	
08.45 - 09.15	S. GRAN	LES MILLS CXWORX Jon				LES MILLS CXWORX Jon	
09.15 - 10.15	SALA 2		POSTURAL Pilar				
09.15 - 09.45	S. GRAN			LES MILLS CXWORX Samu			
09.45 - 10.15	S. GRAN			LES MILLS BODYBALANCE Samu			
09.30 - 10.30	S. GRAN	ZUMBA fitness Meri	LES MILLS BODYPUMP Andrea		ZUMBA fitness Meri	LES MILLS BODYPUMP Laura	ZUMBA fitness Andrea
10.15 - 11.15	S. GRAN			LES MILLS BODYPUMP Samu			
10.30 - 11.30	S. GRAN		LES MILLS BODYBALANCE Andrea		POSTURAL Meri	ZUMBA fitness Laura	ZUMBA fitness Andrea
11.30 - 12.30	S. GRAN						LES MILLS BODYPUMP Andrea
13.30 - 14.00	S. GRAN			LES MILLS BODYPUMP Samu			
14.15 - 15.15	S. GRAN				ZUMBA fitness Olga		
14.15 - 14.45	S. GRAN	LES MILLS CXWORX Andrea					
14.45 - 15.15	S. GRAN	LES MILLS BODYBALANCE Andrea					
15.15 - 16.15	S. GRAN	STEP Andrea	LES MILLS BODYPUMP Roger	ZUMBA fitness Edu			
15.15-15.45	S. GRAN				LES MILLS BODYPUMP Roger		
15.45-16.45	S. GRAN				LES MILLS CXWORX Roger		
18.00-19.00	SALA 2	ENT. INTERVÀLIC Toni		TÀBATA Toni			
18.30 - 19.30	SALA 3	STEP Laura	LES MILLS BODYPUMP Andrea	FIT BOXE Laura	LES MILLS BODYBALANCE Andrea	AERODANCE Laura	
19.00 - 20.00	SALA 2		ENT. INTERVÀLIC Victor C	LES MILLS BODYBALANCE Juan	TÀBATA Victor C		
19.00 - 19.30	SALA 2	LES MILLS CXWORX Marcos				LES MILLS CXWORX Juan	
19.30 - 20.30	SALA 3		STEP Andrea	LES MILLS BODYPUMP Laura	ZUMBA fitness Andrea	LES MILLS BODYPUMP Laura	
19.30 - 20.30	S. GRAN	AERÒBIC Laura					
20.00 - 21.00	SALA 2				TTI Victor C		
20.00 - 20.30	SALA 2		LES MILLS CXWORX Marcos	LES MILLS CXWORX Juan			
20.30 - 21.30	S. GRAN	LES MILLS BODYPUMP Laura	FIT BOXE Victor B	ZUMBA fitness Laura			
20.30 - 21.30	SALA 3				LES MILLS BODYPUMP Olga		
21.30 - 22.30	S. GRAN	ZUMBA fitness Laura			ZUMBA fitness Olga		

Horari	ESPAI	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte
07.30 - 08.30	PISCINA	AIGUA STEP Elena K		AIGUA CIRCUIT Elena K		FITNESS AQUÀTIC Elena K	
08.30 - 09.30	PISCINA	FITNESS AQUÀTIC Elena K	AIGUA CIRCUIT Elena K	POSTURAL AQUÀTIC Elena K	FITNESS AQUÀTIC Olga	AIGUA STEP Elena K	
09.30 - 10.30	PISCINA	AIGUA CIRCUIT Elena K	AIGUA STEP Elena K	FITNESS AQUÀTIC Elena K	AIGUA CIRCUIT Olga	FITNESS AQUÀTIC Elena K	
10.30 - 11.30	PISCINA	AIGUA STEP Elena K		AIGUA CIRCUIT Elena K		AIGUA CIRCUIT Elena K	
10.40 - 11.10	PISCINA				AiguaXtrem Samu		
15.15 - 16.15	PISCINA	POSTURAL AQUÀTIC Laura		AIGUA STEP Elena K		FITNESS AQUÀTIC Josep	
15.30 - 16.30	PISCINA		AIGUA CIRCUIT Marta		AIGUA CIRCUIT Josep		
17.00 - 18.00	PISCINA	AIGUA STEP Olga		FITNESS AQUÀTIC Edu			
18.00 - 19.00	PISCINA	AIGUA CIRCUIT Olga	FITNESS AQUÀTIC Elena K	AIGUA STEP Edu	AIGUA CIRCUIT Elena K	AIGUA STEP Edu	
19.00 - 20.00	PISCINA	FITNESS AQUÀTIC Olga	AIGUA STEP Elena K	AIGUA CIRCUIT Edu	FITNESS AQUÀTIC Elena K	POSTURAL AQUÀTIC Edu	
20.00 - 21.00	PISCINA	AIGUA CIRCUIT Olga	POSTURAL AQUÀTIC Elena K	AIGUA STEP Edu	AIGUA STEP Elena K		
21.00 - 21.30	PISCINA		AiguaXtrem Marcos				

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, 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.

- 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