



ACTIVITATS DIRIGIDES

Cita prèvia. Reserva la teva plaça!

HORA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
07:00 - 07:45	NATACIÓ PER ADULTS - Aforament 14 - Piscina	ACTIVITAT ROTATIVA - TONO - Aforament 16 - Sala 1					
08:00 - 08:45	PILATES - Aforament 20 - Sala 1	GLOBAL FIT - Aforament 20 - Sala 1	TONO - Aforament 18 - Sala 1	GLOBAL FIT - Aforament 20 - Sala 1	PILATES - Aforament 20 - Sala 1		
09:00 - 09:45						AIGUAGYM - Aforament 30 - Piscina	
09:05 - 09:50				ENTRENAMENT FORÇA - Aforament 14 - Sala 1			
09:05 - 10:00			HATHA IOGA - Aforament 20 - Sala 1				
09:15 - 10:00	INTERVAL - Aforament 16 - Sala 1	AIGUAGYM - Aforament 40 - Piscina	AIGUAGYM - Aforament 40 - Piscina		TONO - Aforament 18 - Sala 1		
10:00 - 10:45				AIGUAGYM - Aforament 40 - Piscina		INTERVAL - Aforament 16 - Sala 1	
10:05 - 10:35		GAC 30 MINUTS - Aforament 10 - Sala 3					
10:10 - 10:55					GINNÀSTICA DOLÇA (adaptat en cadira) - Aforament 20 - Sala 1		
10:15 - 11:00	AIGUAGYM - Aforament 40 - Piscina	PILATES - Aforament 20 - Sala 1	ZUMBA - Aforament 22 - Sala 1				
10:45 - 11:30		AIGUAGYM - Aforament 40 - Piscina					
11:00 - 11:45					GINNÀSTICA DOLÇA (adaptat en cadira) - Aforament 20 - Sala 1	PILATES - Aforament 20 - Sala 1	
11:05 - 11:50			PILATES - Aforament 20 - Sala 1				
11:15 - 12:00	HATHA IOGA - Aforament 20 - Sala 1			IOGA DOLÇA (Adaptat en cadira) - Aforament 20 - Sala 1			
15:15 - 16:00	CARDIOBOX - Aforament 22 - Sala 1		TONO - Aforament 18 - Sala 1	AIGUAGYM - Aforament 20 - Piscina	BODY GYM - Aforament 16 - Sala 1		
16:05 - 16:50			PILATES - Aforament 20 - Sala 1				
17:00 - 17:45	GLOBAL FIT - Aforament 10 - Sala 3	PILATES - Aforament 20 - Sala 1	GLOBAL FIT - Aforament 10 - Sala 3	GLOBAL FIT - Aforament 20 - Sala 1	TONO - Aforament 18 - Sala 1		
18:00 - 18:45	PILATES - Aforament 16 - Sala 3	TONO - Aforament 10 - Sala 3	CYCLING - Aforament 16 - Sala 3	GLOBAL STRETCH - Aforament 20 - Sala 1	CARDIOBOX - Aforament 22 - Sala 1		
19:00 - 19:45	CYCLING - Aforament 16 - Sala 3	AIGUAGYM - Aforament 20 - Piscina	IOGA RESTAURATIU - Aforament 12 - Sala 3	ZUMBA - Aforament 10 - Sala 3	PILATES - Aforament 20 - Sala 1		
20:00 - 20:45	ZUMBA - Aforament 22 - Sala 1	GAC 45 MINUTS - Aforament 18 - Sala 1	HATHA IOGA - Aforament 20 - Sala 1	BODY GYM - Aforament 16 - Sala 1			