



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 - ENTRENAMENT DE FORÇA - 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 | | | HATHA IOGA - Aforament 20 - Sala 1 | ENTRENAMENT FORÇA - Aforament 14 - 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 | | | | | GIMNÀSTICA DOLÇA (adaptat en cadira) - Aforament 25 - Sala 1 | | |
| 10:15 - 11:00 | IOGA DOLÇA (Adaptat en cadira) - Aforament 25 - Sala 1 | PILATES - Aforament 20 - Sala 1 | ZUMBA - Aforament 22 - Sala 1 | | | | |
| 10:45 - 11:30 | | AIGUAGYM - Aforament 40 - Piscina | | | | | |
| 11:00 - 11:45 | | | | | GIMNÀSTICA DOLÇA (adaptat en cadira) - Aforament 25 - 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 25 - 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 10 - Sala 3 | TONO - Aforament 10 - Sala 3 | CYCLING - Aforament 16 - Sala 3 | GLOBAL STRETCH - Aforament 10 - Sala 3 | CARDIOBOX - Aforament 22 - Sala 1 | | |
| 19:00 - 19:45 | CYCLING - Aforament 16 - Sala 3 | AIGUAGYM - Aforament 20 - Piscina | NATACIÓ PER ADULTS - Aforament 14 - Piscina | 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 | | | |