

HORARI D'ACTIVITATS DIRIGIDES




	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
8:15	AIGUAGIM - Xavi P	AIGUAGIM - Ester P	AIGUAGIM - Ester P	AIGUAGIM - Xavi P	AIGUAGIM - Ester P	
	BODYPUMP / HIIT Ester/Eric 1	SPINNING - Vane 2	FULL BODY - Vane 1	STEP - Vane 1	BODY BALANCE - Ester 1	
9:15		IOGA EN CADIRA - Jordi P		IOGA EN CADIRA - Jordi P		
	CIRCUIT - Ester 1	PILATES - Vane 1	ZUMBA - Vane 1	GIM SUAU - Vane 1	ZUMBA - Ester 1	
10:00		IOGA - Jordi 1	BODY PUMP - Ester 1	IOGA - Jordi 1	IOGA - Jordi 1	
10:15	AIGUAGIM - Ester P	AIGUAGIM - Vane P	AIGUAGIM - Vane P	AQUAZUMBA - Vane P		BEST TRAINING VIRTUAL 1
11:15						BEST BALANCE VIRTUAL 1
15:15	ZUMBA - Ester 1	PILATES - Vane 1	BODY COMBAT - Jesus 1	BODY PUMP - Montse 1	BODY BALANCE - Ester 1	
			AIGUAGIM - Ivan P			
16:45		FULL BODY - Isa 1				
17:30	CIRCL Mobility - Isa 1	IOGA EN FAMILIA - Jordi 1	ZUMBA - Isa 1	BODY PUMP - Ricard 1	STEP GAC - Isa 1	
18:30	BODY COMBAT - Montse 1	PILATES - Ester 1	BODY PUMP - Montse 1	BODY BALANCE - Ricard 1	ZUMBA - Isa 1	
				AIGUAGIM - Jesus P		
19:30	BODY PUMP - Montse 1	ZUMBA - Ester 1	CORE - Montse 1	ZUMBA - Isa 1	IOGA - Jordi 1	
	SPINNING - Eric 2	SPINNING - Ivan 2	SPINNING - Eric 2	SPINNING - Ivan 2		
	AIGUAGIM - Ivan P		AIGUAGIM - Marta P		AIGUAGIM - Ivan P	
20:30		BODY PUMP - Jesus 1	IOGA - Jordi 1			
		AQUAGIM - Ivan P		AIGUAGIM - Jesus P		

VÀLID A PARTIR DEL 7 DE GENER DE 2025

La direcció es reserva el dret a modificar el programa en funció de l'aforament i les necessitats del centre

La durada de les sessions és de 45 minuts excepte Body-Pump, Body-Combat i loga que duren 60 minuts

ENTRENAMENT D'INTENSITAT BAIXA

ENTRENAMENT D'INTENSITAT MITJA

ENTRENAMENT D'INTENSITAT ALTA

ENTRENAMENT D'AIGUA

1 - SALA 1

2 - SALA 2 SPINNING

P - PISCINA

F - SALA FITNESS

LES MILLS
BODYCOMBAT

LES MILLS
BODYBALANCE

LES MILLS
BODYPUMP