

Programa d'activitats dirigides

MODIFICACIONS ESTAT D'ALARMA

Vàlid a partir del 26 d'octubre de 2020

MATINS - TARDES

Inici	Final	Sala	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
07.15	08.00	GC	VIRTUAL CYCLE	GROUP CYCLE	VIRTUAL CYCLE	GROUP CYCLE	VIRTUAL CYCLE		
07.15	08.00	B	BODYBALANCE		BODYPUMP				
07.30	08.00	B					CXWORX		
08.00	08.45	A	IOGA	PILATES	IOGA	PILATES			
08.15	09.00	GC	VIRTUAL CYCLE	VIRTUAL CYCLE	VIRTUAL CYCLE	VIRTUAL CYCLE	VIRTUAL CYCLE	VIRTUAL CYCLE	
08.15	09.00	PS	AIGUAMIX	AIGUATONO	AIGUAMIX	AQUADYNAMIC	AIGUAMIX		
08.15	09.00	B					BODYPUMP		
08.30	09.00	B	GAC EXPRES		GRIT CARDIO				
09.00	09.45	A	PILATES	BODYCOMBAT	PILATES	BODYBALANCE	TOTALFIT		
09.00	10.00	P					TXI KUNG		
09.15	10.00	PS	AQUADYNAMIC	AIGUAMIX	AIGUATONO	AIGUAMIX	AIGUAMIX		
09.15	10.00	B	SH'BAM	SENIORS	BODYPUMP	BODYATTACK	ESTIRAMENTS		
10.00	10.45	PS						AIGUAMIX	
09.30	10.15	GC	GROUP CYCLE	VIRTUAL CYCLE	GROUP CYCLE	VIRTUAL CYCLE	GROUP CYCLE		VIRTUAL CYCLE
10.00	10.30	P		BODYBALANCE	SENIORS OUTDOOR				
10.00	10.45	GC						GROUP CYCLE	
10.00	10.45	A	TOTALFIT			IOGA			
10.15	11.00	PS	AIGUAMIX	AIGUAMIX		AIGUAMIX	AIGUATONO		
10.15	11.00	B	BODYPUMP	IOGA	BODYJAM	SH'BAM	BODYCOMBAT		
10.15	11.00	P					BODYBALANCE		
10.30	11.15	GC	VIRTUAL CYCLE	GROUP CYCLE	VIRTUAL CYCLE	GROUP CYCLE	VIRTUAL CYCLE		VIRTUAL CYCLE
11.00	11.45	A		PILATES		PILATES			
11.00	11.45	B						BODYPUMP	
11.15	12.00	PS	AIGUATONO		AIGUAMIX				
11.15	12.00	B	PILATES	RITMES LLATINS	PILATES	ESTIRAMENTS			
11.15	12.30	A	TAI TXI I OUTDOOR		TAI TXI I OUTDOOR				
12.00	12.45	GC						VIRTUAL CYCLE	VIRTUAL CYCLE
12.00	12.45	B						BODYBALANCE	
12.15	13.00	PS			AIGUATONO		AIGUAMIX		
12.45	14.00	A	TAI TXI II OUTDOOR		TAI TXI II OUTDOOR				
13.15	14.00	GC	VIRTUAL CYCLE	VIRTUAL CYCLE	VIRTUAL CYCLE	VIRTUAL CYCLE	VIRTUAL CYCLE		
14.00	14.45	K					BOXING T. OUTDOOR		
14.15	14.45	B				GRIT STRENGTH			
14.15	15.00	GC	VIRTUAL CYCLE	VIRTUAL CYCLE	VIRTUAL CYCLE	VIRTUAL CYCLE	VIRTUAL CYCLE		
14.15	15.00	B	BODYBALANCE	TOTALFIT	SH'BAM				
14.15	15.00	PS		AIGUAMIX		AIGUATONO			
15.00	15.30	B				CXWORX			
15.30	16.15	B	TOTALFIT		BODYSTEP				
17.00	17.45	A		PILATES		PILATES			
17.15	18.00	B	IOGA	BODYPUMP	IOGA	TOTALFIT OUTDOOR			
17.15	18.00	S					WORKOUT NOU		
17.30	18.15	GC						VIRTUAL CYCLE	
18.00	18.45	A			CXWORX 45'				
18.00	18.45	A	BODYBALANCE	TAI TXI			ESTIRAMENTS		
18.00	18.45	B				SH'BAM !			
18.15	19.00	B	BODYPUMP	BODYSTEP	RITMES LLATINS		BODYPUMP		
18.30	19.15	GC	GROUP CYCLE	GROUP CYCLE		GROUP CYCLE	GROUP CYCLE	VIRTUAL CYCLE	
18.30	19.30	C			FUNCTIONAL RUNNING				
18.30	19.15	A				TAI TXI			

TARDES - NITS

Inici	Final	Sala	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
18.45	19.15	GC			TURBO				
19.00	20.00	C		FUNCTIONAL RUNNING NOU					
19.00	19.45	A	BODYCOMBAT		BODYBALANCE		BODYJAM		
19.15	20.00	PS	AQUADYNAMIC		AQUADYNAMIC		AIGUAMIX		
19.15	20.00	B	TOTALFIT	SH'BAM	BODYPUMP		BODYBALANCE		
19.30	20.15	GC	GROUP CYCLE	GROUP CYCLE	GROUP CYCLE	GROUP CYCLE	GROUP CYCLE		
19.45	20.15	K		BOXING TRAINING					
20.00	20.45	K	BOXING T. OUTDOOR !			BOXING TRAINING			
20.00	20.45	A		IOGA !		IOGA !			
20.15	20.45	A	PILATES 30' !		PILATES 30' !				
20.15	20.45	B	BODYPUMP 30' !	BODYCOMBAT 30' !	BODYATTACK 30' !	BODYPUMP 30' !			

LES MILLS
BODYPUMP

LES MILLS
BODYBALANCE

LES MILLS
SH'BAM

LES MILLS
BODYCOMBAT

LES MILLS
BODYATTACK

LES MILLS
CXWORX

LES MILLS
BODYSTEP

LES MILLS
BODYJAM

LES MILLS
GRIT

AQUADYNAMIC

GROUP  CYCLÉ

ENT. MUSCULAR

ENT. CARDIOVASCULAR

ENT. HIIT

SESSIONS COS-MENT

SESSIONS AQUÀTIQUES

SESSIONS MIXTES

BAIXA INTENSITAT

SESSIONS EN FAMILIA

El centre es reserva el dret de modificar el programa d'activitats dirigides.

No es podrà entrar a classe una vegada hagin passat 10 minuts del seu inici.

Cal fer la reserva prèviament al teu àrea d'abonat/da.

CONTINUEM OBERTS

PERÒ AMB LA NOVA NORMATIVA IMPOSADA PER LA GENERALITAT DE CATALUNYA

APLICADA A PARTIR DEL 26 OCTUBRE I FINS A NOU AVÍS

"EVITEM LA PROPAGACIÓ DEL COVID-19"

HORA DE TANCAMENT

DE DILLUNS A DIVENDRES

EL CENTRE ESPORTIU A LES 21H

ELS ESPAIS ESPORTIUS A LES 20.30H

LES DUTXES A LES 20.45H

CAP DE SETMANA

DISSABTE A LES 20H

DIUMENGE I FESTIUS A LES 14.30H