

# Programa d'activitats dirigides

Vàlid a partir del 14 de setembre 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 EXPRÉS		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			
17.15	18.00	S					WORKOUT <b>NOU</b>		
17.30	18.15	GC						VIRTUAL CYCLE	VIRTUAL CYCLE
18.00	18.30	A				CXWORX			
18.00	18.45	A	BODYBALANCE	TAI TXI			ESTIRAMENTS		
18.15	19.00	B	BODYPUMP	BODYSTEP	RITMES LLATINS	SH'BAM	BODYPUMP		
18.30	19.15	GC	GROUP CYCLE	GROUP CYCLE		GROUP CYCLE	GROUP CYCLE	VIRTUAL 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 <b>NOU</b>					
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 TRAINING			
20.15	21.00	A	PILATES	IOGA	PILATES	IOGA			
20.15	21.00	B	BODYPUMP	BODYCOMBAT	BODYATTACK	BODYPUMP			
20.30	21.15	GC	VIRTUAL CYCLE	GROUP CYCLE	GROUP CYCLE		VIRTUAL CYCLE		
20.30	21.15	K	BOXING TRAINING						
21.30	22.15	GC	VIRTUAL CYCLE	VIRTUAL CYCLE	VIRTUAL CYCLE	VIRTUAL CYCLE	VIRTUAL CYCLE		

**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.

## Activitats Complementàries Temporada 2020

Inici	Final	Sala	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
9.00	9.55	P	ESCOLA D'ESQUENA		ESCOLA D'ESQUENA			
10.00	10.55	S			ADULT PADEL			
10.00	10.55	P	ESCOLA D'ESQUENA	ESCOLA D'ESQUENA	ESCOLA D'ESQUENA	ESCOLA D'ESQUENA	ESCOLA D'ESQUENA	
10.30	11.15	PS	INFANTIL NATACIÓ					
11.00	11.45	PS	INFANTIL NATACIÓ					
11.00	11.55	S			ADULT PADEL			
11.30	12.15	PS	INFANTIL NATACIÓ	INFANTIL NATACIÓ				
12.00	12.45	PS						INFANTIL NATACIÓ
12.00	12.55	S					ADULT PADEL	
13.00	13.55	S					ADULT PADEL	
17.30	18.15	PS	INFANTIL NATACIÓ	INFANTIL NATACIÓ	INFANTIL NATACIÓ	INFANTIL NATACIÓ		
17.30	18.25	S	INFANTIL PADEL			INFANTIL PADEL		
17.30	18.25	K	INFANTIL TAEKWON-DO		INFANTIL TAEKWON-DO			
17.45	18.30	PS					INFANTIL NATACIÓ	
18.00	18.55	S		ADULT PADEL				
18.00	18.55	K		URBAN DANCE		URBAN DANCE	INFANTIL TAEKWON-DO	
18.30	19.15	PS	INFANTIL NATACIÓ	INFANTIL NATACIÓ	INFANTIL NATACIÓ	INFANTIL NATACIÓ		
18.30	19.25	K	INFANTIL TAEKWON-DO		INFANTIL TAEKWON-DO			
18.30	19.25	S				INFANTIL PADEL		
19.00	19.55	S		ADULT PADEL				
19.00	19.55	K					ADULT TAEKWON-DO	
19.00	19.55	P		ESCOLA D'ESQUENA		ESCOLA D'ESQUENA		
19.30	20.25	S	ADULT PADEL		ADULT PADEL	ADULT PADEL		
19.30	20.25	K	ADULT TAEKWON-DO		ADULT TAEKWON-DO			
20.00	20.45	PS	ADULT NATACIÓ	ADULT NATACIÓ	ADULT NATACIÓ	ADULT NATACIÓ		
20.15	21.15	P		ESCOLA D'ESQUENA		ESCOLA D'ESQUENA		
20.30	21.25	S				ADULT PADEL		

Activitats no incloses a la quota.