

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 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				
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		TAI TXI I				
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		TAI TXI II				
13.15	14.00	GC	VIRTUAL CYCLE	VIRTUAL CYCLE	VIRTUAL CYCLE	VIRTUAL CYCLE	VIRTUAL CYCLE		
14.00	14.45	K					BOXINGTRAINING		
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			
17.30	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	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		
19.30	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		

LesMILLS
BODYPUMP

LesMILLS
BODYBALANCE

LesMILLS
SH'BAM

LesMILLS
BODYCOMBAT

LesMILLS
BODYATTACK

LesMILLS
CXWORX

LesMILLS
BODYSTEP

LesMILLS
BODYJAM

LesMILLS
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					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.