

# ACTIVITATS DIRIGIDES

INICI	DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES	
07.15	CICLO INDOOR	S2	SYNERGYTONO	SF	LES MILLS BODYPUMP	S1	SYNERGY INTERVAL	SF	CICLO INDOOR	S2
07.30			IOGA 90'	S3			IOGA 90'	S3		
08.00	ABD 15'	SF	ABD 15'	SF	ABD 15'	SF	ABD 15'	SF	ABD 15'	SF
09.05	EN FORMA	S1	EN FORMA	S1	CTC	S1	STRETCHING	S1	CTC	S1
	PILATES	S3	AIGUAGIM	P	PILATES	S3	AIGUAGIM	P	AIGUAGIM	P
	AIGUAGIM	P			AIGUAGIM	P				
10.05	MIND BODY	S1	LES MILLS BODYPUMP	S1	INTERVAL T.	S3			LES MILLS BODYPUMP	S1
					STRETCHING	S1	CICLO INDOOR	S2		
11.05	TONOFIT	S1	GAC	S1	CICLO INDOOR	S2	TONOFIT	S1	ZUMBA	S1
	SYNERGYEXTREM	SF	STRETCHING 15'	SF	ZUMBA	S1	SYNERGYEXTREM	SF	STRETCHING 15'	SF
									INTERVAL T.	S3
11.35							ABD 30'	SF		
12.05	CICLO INDOOR	S2	LES MILLS BODYCOMBAT	S1	IOGA 90'	S3	LES MILLS BODYPUMP	S1	CICLO INDOOR	S2
	LES MILLS BODYPUMP	S1			ABD 30'	S1				
	STRETCHING 15'	SF								
13.05					ZUMBA	S1			IOGA	S1
13.35	ABD 30'	SF							ABD 30'	SF
14.05	CICLO INDOOR	S2	LES MILLS BODYPUMP	S1	LES MILLS BODYCOMBAT	S1	LES MILLS BODYPUMP	S1	CICLO INDOOR 90'	S2
					CICLO INDOOR	S2				
14.15							AIGUAGIM	P		
14.30									AIGÜES OBERTES	EDM
17.05			IOGA	S1	TONO	S1			CTC	S1
18.05	LES MILLS BODYPUMP	S1	TONO	S1	GAC	S1			ABD 30' GAC 30'	SF
					STRETCHING	S3	GAC	S1		
19.05	PILATES	S1	ZUMBA	S1	SYNERGY INTERVAL	SF	INTERVAL T.	S3		
	CICLO INDOOR	S2	SYNERGYEXTREM	SF	ZUMBA	S1	LES MILLS BODYPUMP	S1	ZUMBA	S1
	AIGUAHIIT	P	CICLO INDOOR	S2	AIGUATONO	P	CICLO INDOOR	S2	CICLO INDOOR	S2
	SYNERGYGAC	SF	VOLEI-PLATJA	EDM	CICLO INDOOR	S2			IOGA 90'	EDM
19.35	HIIT EXP. 30'	S3								
19.45			AIGUAGIM	P			AIGUAGIM	P		
20.05	CICLO INDOOR	S2	CICLO INDOOR	S2	CICLO INDOOR	S2	CICLO INDOOR	S2	LES MILLS BODYCOMBAT	S1
	LES MILLS BODYCOMBAT	S1	LES MILLS BODYPUMP	S1	LES MILLS BODYPUMP	S1	ZUMBA	S1		
					RUNNING	EXT	HIIT EXP. 30'	S3		
21.05	IOGA	S1	ABD 15'	SF	LES MILLS BODYCOMBAT	S1	IOGA	S1	ABD 15'	SF
	ABD 15'	SF	GAC	S1	ABD 15'	SF	CAPOEIRA	S3		
							ABD 15'	SF		

INICI	DISSABTE		DIUMENGE	
11.05	MIND BODY	S1		
12.05	LES MILLS BODYPUMP	S1	LES MILLS BODYPUMP	S1
13.05	CICLO INDOOR	S2	CICLO INDOOR	S2

Totes les activitats són de 50 minuts excepte les que tenen indicada una duració diferent. Aquest horari pot ser modificat segons les necessitats de la instal·lació i dates especials. Vàlid excepte error tipogràfic. Body combat, body pump, suspension training, spinning: cal inscripció prèvia.

INTENSITAT ALTA	FRANJA JOVE
INTENSITAT MITJA	MEDI AQUÀTIC
INTENSITAT BAIXA	

SALA 1 AADD	S1
SALA 2 AADD	S2
SALA 3 AADD	S3
PISCINA	P
SALA FITNESS	SF
EXTERIOR	EXT
ESPAI DE MAR	EDM