

HORA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
7:10	fusion · 45' P/S2		SPINNING · 45' S1		STRENGTH & COND. · 45' FG		
7:15	ABDOMINALS · 30' SF	ESTIRAMENTS · 30' SF	ABDOMINALS · 30' SF	ESTIRAMENTS · 30' SF	ABDOMINALS · 30' SF		
7:30		GIMESTIL TEC. · 60' PS		GIMESTIL TEC. · 60' PS			
7:30		VINYASA IOGA · 60' S/S4		VINYASA IOGA · 60' S/S4			
8:00	TABATA · 45' P/S2	fusion · 45' FG/S2	fusion · 45' FG/S2	CARDIO-TÓ · 45' FG/S3	SPINNING · 50' S1		
8:00	SPINNING · 50' S1	CARDIO-TÓ · 45' P/S3					
8:30		ABDOMINALS · 30' SF		ABDOMINALS · 30' SF			
9:30						VINYASA IOGA · 60' S/S3	VINYASA IOGA · 60' S/S3
9:45						ESTIRAMENTS · 30' GE/SF	ESTIRAMENTS · 30' GE/SF
10:00	AQUAGYM · 50' PS	PILATES · 45' P/S2	HATHA IOGA · 60' P/S3	PILATES · 45' P/S2	HATHA IOGA · 60' P/S3		AQUAGYM · 50' PS
10:00	DANCE WORKOUT · 45' S3		AQUAGYM · 50' PS		AQUAGYM · 50' PS		
10:15	ABDOMINALS · 30' GE/SF	ABDOMINALS · 30' GE/SF	ABDOMINALS · 30' GE/SF	ABDOMINALS · 30' GE/SF	ABDOMINALS · 30' GE/SF		
11:00	COS I MENT · 45' P/S2	TOTAL BODY · 45' P/S2	COS I MENT · 45' P/S2	TOTAL BODY · 45' P/S2	COS I MENT · 45' P/S2	DYP CORE · 45' P/S2	WELLNESS-FIT · 45' P/S2
11:00		WALKING AQUATIC · 50' PS		WALKING AQUATIC · 50' PS		SPINNING · 50' S1	fusion · 30' GE/SF
11:00						fusion · 30' GE/SF	
12:00	AQUAGYM · 50' PS	TAI-TXÍ · 60' M	AQUAGYM · 50' PS	TAI-TXÍ · 60' M	AQUAGYM · 50' PS	SPINNING · 50' S1	SPINNING · 50' S1
12:00					MOBILITY · 30' P/SF	AQUAGYM · 50' PS	AQUAGYM · 50' PS
12:00						DYP FLOW · 45' P/S2	PADDLE SURF AVAN. · 60' EXT
12:00						PADDLE SURF INIC. · 60' EXT	
12:30					fusion · 45' FG/S2		
12:45						ABDOMINALS · 30' GE/SF	TABATA · 30' GE/SF
13:00		SPINNING · 50' S1		SPINNING · 50' S1		fusion · 45' FG/S2	fusion · 45' P/S2
13:15	HIPOPRESSIUS · 30' GE/SF	ABDOMINALS · 30' GE/SF	GAC · 30' GE/SF	ABDOMINALS · 30' GE/SF	HIPOPRESSIUS · 30' GE/SF		
13:30	fusion · 45' P/S3		fusion · 45' FG/S2	fusion · 45' P/S2			
13:30	fusion · 45' FG/S2						
13:45						TABATA · 30' GE/SF	HIIT · 30' GE/SF
14:00	SPINNING · 50' S1	SPINNING · 50' S1	SPINNING · 50' S1	SPINNING · 50' S1	SPINNING · 50' S1		
14:30	ASHTANGA IOGA · 60' S3	PILATES · 45' P/S2	ROCKET IOGA · 60' S3	PILATES · 45' P/S2	MYSORE STYLE · 90' S3		
14:30	POWER CIRCUIT · 45' P/S2	RUNNING CNB · 60' EXT	CNB METABOLIC · 45' P/S2	RUNNING CNB · 60' EXT	TABATA · 45' P/S2		
14:30	GIMESTIL REND. · 60' PS	GIMESTIL TEC. · 60' PS	GIMESTIL REND. · 60' PS	GIMESTIL TEC. · 60' PS	GIMESTIL REND. · 60' PS		
15:10	HIIT · 30' GE/SF	TABATA · 30' GE/SF	CORE · 30' GE/SF	fusion · 30' GE/SF	CORE · 30' GE/SF		
16:45						fusion · 30' GE/SF	CORE · 30' SF
17:30	GAC · 45' FG/S3		CARDIO-TÓ · 45' FG/S3		fusion · 45' P/S3		
17:30					fusion · 45' FG/S2		
18:00	SPINNING · 50' S1		STRENGTH & COND. · 45' F3/M				
18:15	TOTAL BODY · 45' P/S2	fusion · 45' FG/S2	TOTAL BODY · 45' P/S2	SPINNING · 50' S1	TOTAL BODY · 45' P/S2		
18:15	fusion · 30' GE/SF	CORE · 30' SF	fusion · 30' GE/SF	HIIT · 30' GE/SF			
18:15	DYP FLOW · 45' F2/S4	BALLEM · 45' P/S3	DYP CORE · 45' F2/S4	BALLEM · 45' P/S3			
18:25					CORE · 20' SF		
18:30	CARDIO-TÓ · 45' FG/S3		ZUM-DANCE · 45' FG/S3		BALLEM · 45' FG/S3	HIIT · 30' GE/SF	
19:00	AQUAGYM · 50' PS	ASHTANGA IOGA · 90' S3	AQUAGYM · 50' PS	ROCKET IOGA · 60' S3			
19:15	CNB METABOLIC · 45' P/S2	fusion · 45' FG/S2	TABATA · 45' P/S2	fusion · 45' FG/S2	POWER CIRCUIT · 45' P/S2		
19:15		SPINNING · 50' S1		SPINNING · 50' S1			
19:30	ZUM-DANCE · 45' FG/S3		GAC · 45' FG/S3				
20:00	GIMESTIL REND. · 60' PS		GIMESTIL REND. · 60' PS				
20:15		GAC · 30' SF		CORE · 30' SF			



● Equilibri i Confort ● Coreografiades ● Entrenament Funcional ● Màxim Rendiment ● Outdoor ● Aquàtiques ● Natació ● **HBX** Alta Intensitat

S1: Polivalent 1 · S2: Polivalent 2 · S3: Sala de loga · S4: Aula d'Estudi · S: Solàrium · P: Pista Poliesportiva · M: Miralls · F2: Frontó 2 · FG: Frontó Gran · GE: Gimnàs Exterior · SF: Sala de Fitness · EXT: Exterior · PS: Piscina

CADA ACTIVITAT DIRIGIDA TÉ ASSIGNADA UN ESPAI. LA SEGONA SALA FA REFERÈNCIA A LA SALA ALTERNATIVA EN CAS DE PLUJA