

PROGRAMA D'ACTIVITATS DIRIGIDES - del 25 al 29 març

INICI	FINAL	ESPAI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
7:30	8:20	SALA 2	CARDIO TONO		CROSS TRAINING		
7:30	8:15	SALA 1		CICLO INDOOR			
7:30	8:20	SALA 3			IOGA	PILATES	
8:30	9:15	PISCINA				AQUAGYM	
9:30	10:15	PISCINA	AQUAGYM	AQUAGYM	AQUAGYM		
9:30	10:20	SALA 2	GAC		GAC	CROSS TRAINING	
10:30	11:20	SALA 3	ESCOLA ESQUENA				
10:30	11:20	SALA 2		GYM SUAU		GYM SUAU	
10:30	11:15	PISCINA	AQUAGYM			AQUAGYM	
15:30	16:20	SALA 2		CROSS TRAINING			
15:30	16:20	SALA 3				MOBILITY	
18:00	18:50	SALA 3			HIP PILATES	ESCOLA ESQUENA	
18:00	18:50	SALA 2		CROSS TRAINING			
18:30	19:20	SALA 2	PILATES				
18:30	19:15	SALA 1	CICLO INDOOR		CICLO INDOOR		
19:00	19:50	SALA 2		CARDIO TONO	CROSS TRAINING	GAC	
19:00	19:45	PISCINA		AQUAGYM			
19:30	20:15	SALA 1	CICLO INDOOR		CICLO INDOOR		
19:30	20:15	PISCINA	AQUAGYM				
20:00	20:50	SALA 2			TONO		
20:00	20:50	SALA 3		PILATES			
20:00	20:50	SALA 2	GAC			CROSS TRAINING	

LesMills

Programa de força i tonificació amb barres i discs.

ZUMBA

Exercicis aeròbics al ritme de música llatina.

● Programa de treball cardiovascular intens amb gestos d'arts marcial.

● Activitats que combinen treball de força i cardiovascular.

● Activitats de tonificació.

● Activitats de baix impacte, estirament i posició corporal.

● Circuits d'entrenament funcional on es treballa la força i la capacitat cardiovascular

● Activitats de ciclisme indoor.

● Activitats aquàtiques.

RESERVA DE TIQUETS (ACTIVITATS PER ABONATS)

A recepció, a partir **1 HORA** abans de l'inici de l'activitat

En períodes de menor afluència d'usuaris (Nadal, Setmana Santa, estiu) es redueixrà el nombre d'activitats.

La direcció es reserva el dret de modificar les activitats d'aquest horari, així com els tècnics que les imparteixen.

PROGRAMA D'ACTIVITATS DIRIGIDES - de l'1 al 5 d'abril

INICI	FINAL	ESPAI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
7:15	8:05	SALA 2					
7:15	8:00	SALA 1					
7:15	8:05	SALA 3					
8:30	9:15	PISCINA	FESTIU		IOGA AQUAGYM	PILATES AQUAGYM	HIPOPILATES
9:30	10:15	PISCINA			GAC		AQUAGYM
9:30	10:20	SALA 2			CROSS TRAINING		TONO
9:30	10:20	SALA 3					
10:30	11:20	SALA 3	FESTIU			GYM SUAU	
10:30	11:20	SALA 2			AQUAGYM	AQUAGYM	AQUAGYM
10:30	11:15	PISCINA					
15:30	16:20	SALA 2	FESTIU			MOBILITY	
15:30	16:20	SALA 3					
16:00	16:50	SALA 3				IOGA	
18:00	18:45	SALA 1			CICLO INDOOR		
18:00	18:50	SALA 3			HIPO PILATES		
18:00	18:50	SALA 2			ZUMBA		
18:30	19:20	SALA 2	FESTIU		CARDIO TONO		CROSS TRAINING
18:30	19:15	SALA 1					
19:00	19:50	SALA 3			ESCOLA ESQUENA		
19:00	19:50	SALA 2			BODYPUMP Les Mills		
19:00	19:45	PISCINA					
19:30	20:20	SALA 2			STRONG		
19:30	20:15	SALA 1					
19:30	20:15	PISCINA					
19:30	20:20	SALA 2					
20:00	20:50	SALA 3	FESTIU		CROSS TRAINING		
20:00	20:50	SALA 2			AQUADANCE		
20:00	20:45	PISCINA					
20:30	21:20	SALA 2			TONO		

LES MILLS

Programa de força i tonificació amb barres i discs.



Exercicis aeròbics al ritme de música llatina.

● Programa de treball cardiovascular intens amb gestos d'arts marcial.

● Activitats que combinen treball de força i cardiovascular.

● Activitats de tonificació.

● Activitats de baix impacte, estirament i posició corporal.

● Circuits d'entrenament funcional on es treballa la força i la capacitat cardiovascular

● Activitats de ciclisme indoor.

● Activitats aquàtiques.

RESERVA DE TIQUETS

(ACTIVITATS PER ABONATS)

A recepció, a partir **1 HORA** abans de l'inici de l'activitat

En períodes de menor afluència d'usuaris (Nadal, Setmana Santa, estiu) es reduirà el nombre d'activitats.

La direcció es reserva el dret de modificar les activitats d'aquest horari, així com els tècnics que les imparteixen.

PROGRAMA D'ACTIVITATS DIRIGIDES - del 8 al 12 d'abril

INICI	FINAL	ESPAI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
7:15	8:05	SALA 2	CARDIO TONO			GAC	
7:15	8:00	SALA 1		CICLO INDOOR			
7:15	8:05	SALA 3			IOGA		
8:30	9:15	PISCINA	AQUAGYM		AQUAGYM		AQUAGYM
9:30	10:15	PISCINA		AQUAGYM		AQUAGYM	
9:30	10:20	SALA 2			GAC	CROSS TRAINING	TONO
9:30	10:20	SALA 3	PILATES				
10:30	11:20	SALA 3	ESCOLA ESQUENA				
10:30	11:20	SALA 2		GYM SUAU		GYM SUAU	
10:30	11:15	PISCINA	AQUAGYM		AQUAGYM		AQUAGYM
15:30	16:20	SALA 2		CROSS TRAINING			
15:30	16:20	SALA 3				MOBILITY	
16:00	16:50	SALA 3				IOGA	
18:00	18:45	SALA 1			CICLO INDOOR		
18:00	18:50	SALA 2				ZUMBA	
18:30	19:20	SALA 2	PILATES	BODYPUMP _{LES MILLS}	CARDIO TONO		CROSS TRAINING
19:00	19:50	SALA 3				ESCOLA ESQUENA	
18:30	19:15	SALA 1	CICLO INDOOR				BODYPUMP _{LES MILLS}
19:00	19:50	SALA 2					
19:00	19:45	PISCINA		AQUAGYM			
19:30	20:20	SALA 2	ZUMBA			STRONG	
19:30	20:15	SALA 1	CICLO INDOOR				
19:30	20:15	PISCINA	AQUAGYM				
19:30	20:20	SALA 2		PILATES			
20:00	20:50	SALA 2				CROSS TRAINING	
20:00	20:45	PISCINA				AQUADANCE	
20:30	21:20	SALA 2	GAC	CARDIO TONO	TONO		

LES MILLS

Programa de força i tonificació amb barres i discs.



Exercicis aeròbics al ritme de música llatina.

● Programa de treball cardiovascular intens amb gestos d'arts marcial.

● Activitats que combinen treball de força i cardiovascular.

● Activitats de tonificació.

● Activitats de baix impacte, estirament i posició corporal.

● Circuits d'entrenament funcional on es treballa la força i la capacitat cardiovascular

● Activitats de ciclisme indoor.

● Activitats aquàtiques.

RESERVA DE TIQUETS

(ACTIVITATS PER ABONATS)

A recepció, a partir **1 HORA** abans de l'inici de l'activitat

En períodes de menor afluència d'usuaris (Nadal, Setmana Santa, estiu) es reduirà el nombre d'activitats.

La direcció es reserva el dret de modificar les activitats d'aquest horari, així com els tècnics que les imparteixen.