

# PROGRAMA D'ACTIVITATS DIRIGIDES 2024

INICI	FINAL	ESPAI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
7:15	8:05	SALA 2	CARDIO TONO				
7:15	8:00	SALA 1		CICLO INDOOR			
7:15	8:05	SALA 3			IOGA	PILATES	HIPO PILATES
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	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 3			HIPO PILATES		
18:00	18:50	SALA 2				ZUMBA	
18:30	19:20	SALA 2	PILATES	BODYPUMP <sup>LES MILLS</sup>	CARDIO TONO		CROSS TRAINING
18:30	19:15	SALA 1	CICLO INDOOR				
19:00	19:50	SALA 3				ESCOLA ESQUENA	
19:00	19:50	SALA 2				BODYPUMP <sup>LES MILLS</sup>	
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		CARDIO TONO			
20:00	20:50	SALA 3		PILATES			
20:00	20:50	SALA 2				CROSS TRAINING	
20:00	20:45	PISCINA				AQUADANCE	
20:30	21:20	SALA 2	GAC				TONO

## LES MILLS

Programa de força i tonificació amb barres i discos.



Exercicis aeròbics al ritme de música llatina.

Programa de treball cardiovascular intens amb gestos d'arts marcials.

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.