



Horaris d'activitats dirigides

a partir del 8 de gener de 2024

Inici	Fi	Espai	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
8:15	9:00	Sala 1	VIRTUAL CYCLING		VIRTUAL CYCLING		VIRTUAL CYCLING		
8:15	9:00	Sala 2		LES MILLS BODYPUMP		CORE			
8:30	10:30	Exterior				MARXA NÒRDICA			
9:15	10:00	Sala 1		VIRTUAL CYCLING		CYCLING			
9:15	10:00	Sala 2	LES MILLS BODYPUMP	LES MILLS SH'BAM	LES MILLS BODYPUMP	BODY BURN	LES MILLS BODYPUMP		
9:30	9:45	Fitness	OMGlute	SIXPACK 15'					
9:30	10:15	Sala 1							VIRTUAL CYCLING
9:30	10:15	Sala 2						LES MILLS BODYPUMP	
9:30	10:15	Piscina	AIGUAGIM	AIGUAGIM	AIGUAGIM	AIGUAGIM	AIGUAGIM		
10:15	11:00	Sala 1	CYCLING		VIRTUAL CYCLING		VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	
10:15	11:00	Sala 2	CORE	PILATES	BODY BURN	PILATES	OMGlute		
10:30	11:15	Sala 2						PILATES	
10:30	11:00	Fitness				OMGlute	SIXPACK 15'		
11:15	12:00	Sala 1							VIRTUAL CYCLING
11:15	12:00	Sala 2	HIPOPRESSIUS 30'		ESTIRAMENTS		BALANCE		
13:15	13:45	Fitness		HIIT		LES MILLS BODYPUMP express			
13:15	14:00	Piscina			AIGUA FIT				
13:45	14:30	Sala 1	VIRTUAL CYCLING		VIRTUAL CYCLING		VIRTUAL CYCLING		
14:30	15:15	Sala 1		VIRTUAL CYCLING		VIRTUAL CYCLING			
15:15	16:00	Sala 1	VIRTUAL CYCLING		CYCLING		VIRTUAL CYCLING		
15:15	16:00	Sala 2	LES MILLS BODYPUMP	COMBAT		LES MILLS SH'BAM	OMGlute		
17:30	18:15	Sala 2	CORE	LES MILLS BODYPUMP	OMGlute	BODY BURN			
18:00	18:45	Sala 2					LES MILLS BODYPUMP		
18:30	19:00	Fitness	WOD			SIXPACK			
18:30	19:15	Sala 1	VIRTUAL CYCLING	CYCLING	VIRTUAL CYCLING	CYCLING	VIRTUAL CYCLING		
18:30	19:15	Sala 2	OMGlute	PILATES	LES MILLS BODYPUMP	LES MILLS SH'BAM			
19:00	19:30	Fitness		SIXPACK 15'	WOD		WOD		
19:00	19:45	Sala 2					PILATES		
19:30	20:15	Sala 1	CYCLING	VIRTUAL CYCLING	FITCYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING		
19:30	20:15	Sala 2	LES MILLS BODYPUMP	BODY BURN	CORE	BODY BURN			
19:30	20:15	Piscina	AIGUAGIM	AIGUAGIM	AIGUAGIM	AIGUAGIM			
20:00	20:30	Fitness	SIXPACK 15'	HIIT	SIXPACK 15'		SIXPACK 15'		
20:30	21:15	Sala 1	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING			
20:30	21:15	Sala 2	PILATES	LES MILLS BODYPUMP	LES MILLS SH'BAM	BALANCE			
20:30	21:00	Fitness				HIIT			

SEMPRE AL TEU RITME

La Direcció podrà, quan ho consideri necessari o per causes alienes al centre, modificar el nombre de sessions, el contingut i horari d'aquestes i els tècnics que les imparteixen. Una sessió podrà no impartir-se per impossibilitat de substitució.