



CALENDARI ACTIVITATS DIRIGIDES

Del 2 de juliol al 30 de setembre 2018 (excepte agost)

INICI - FINAL	ESPAI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
FRANJA DESPERTADOR								
07:15 08:05	S 1	VIRTUAL BIKE III			VIRTUAL BIKE III	VIRTUAL BIKE III		
08:00 08:50	PG		WET INTERVAL III		WET INTERVAL III			
08:15 09:05	S 1		VIRTUAL BIKE III	VIRTUAL BIKE III				
08:30 09:20	S 1				CICLO INDOOR II			
08:30 09:20	S 2	TONIFICACIÓ I		CXWORX II	ZUMBA II	STEP II		
09:00 09:50	PG		WET GYM II		WET GYM II			
09:00 09:50	PP	WET COMBO I		WET GYM I				
09:15 10:05	S 1	CICLO INDOOR III	CICLO INDOOR II	CICLO INDOOR II		CICLO INDOOR II		
FRANJA MATÍ								
09:30 10:20	S 2	ZUMBA II	GLOBAL PILATES II	TONIFICACIÓ I	GLOBAL PILATES II	BODYSHAPE II		
09:30 10:20	S 1				VIRTUAL BIKE III		CICLO INDOOR III	VIRTUAL BIKE III
10:15 11:05	S 1	VIRTUAL BIKE III				VIRTUAL BIKE III		
10:15 11:05	PG	WET GYM II		WET GYM II				
10:30 11:20	S 2	GENT GRAN I	ESTIRAMENTS I	GENT GRAN I			TONIFICACIÓ I	
10:30 11:20	PP		WET GYM I		WET GYM I			
10:30 11:20	PG					WET GYM II		
10:30 11:20	S 1			VIRTUAL BIKE III			VIRTUAL BIKE III	
11:00 11:15	SF	ABDOMINALS 15' I		ABDOMINALS 15' I		ABDOMINALS 15' I		
11:15 12:05	S 1		VIRTUAL BIKE III					VIRTUAL BIKE III
11:30 12:20	S 2		GLOBAL PILATES II				ZUMBA II	
FRANJA MIGDIA								
12:30 13:20	S 1	VIRTUAL BIKE III					VIRTUAL BIKE III	
14:00 14:50	S 1		VIRTUAL BIKE III	CICLO INDOOR II	VIRTUAL BIKE III	VIRTUAL BIKE III		
14:15 15:05	S 2		ESTIRAMENTS I		CXWORX II			
14:15 15:05	S 1	CICLO INDOOR III						
15:15 16:05	S 1					CICLO INDOOR III		
15:15 16:05	S 2		STEP II	ZUMBA II	GLOBAL PILATES II			
15:15 16:05	PP	WET GYM I						
15:30 16:20	S 1		VIRTUAL BIKE III	VIRTUAL BIKE III	VIRTUAL BIKE III			
16:30 17:20	S 1	VIRTUAL BIKE III				VIRTUAL BIKE III	VIRTUAL BIKE III	
16:30 17:20	S 2		IOGA II			HARD INDOOR III		
FRANJA TARDA								
17:30 18:20	S 1				CICLO INDOOR III			
17:30 18:20	S 2		IBT II			ZUMBA III		
18:00 18:50	S 1	CICLO INDOOR III	CICLO INDOOR III	CICLO INDOOR III		CICLO INDOOR III	VIRTUAL BIKE III	
18:00 18:50	S 2			BODY COMBAT III				
18:30 19:20	S 2		STEP II		GLOBAL PILATES II			
18:30 18:45	S F		ABDOMINALS 15' I		ABDOMINALS 15' I			
18:45 19:35	P		BODYSHAPE II		GAC I			
18:45 19:35	PP		WET GYM I		WET GYM I			
19:00 19:50	S 1	CICLO INDOOR III		CICLO INDOOR III		CICLO INDOOR III		
19:00 19:50	S 2	BODY COMBAT III						
19:15 20:05	PG	WET GYM I						
19:15 20:05	PP			WET COMBO I				
19:15 20:05	S 2			ZUMBA III				
19:15 20:05	P	GAC I		HARD INDOOR III				
19:30 20:20	S 1		CICLO INDOOR III		CICLO INDOOR III			
19:30 20:20	S 2		GLOBAL PILATES II		CXWORX II	BODY COMBAT III		
FRANJA NIT								
20:00 20:50	S 1	CICLO INDOOR II						
20:00 20:50	S 2	ZUMBA III						
20:30 20:45	S F		ABDOMINALS 15' I		ABDOMINALS 15' I			
20:30 21:20	S 2				ESTIRAMENTS I			
21:00 22:00	PP / PG	WET RELAX I	WET RELAX I	WET RELAX I	WET RELAX I	WET RELAX I		
21:00 21:50	S 1			VIRTUAL BIKE III				
21:30 22:20	S 1	VIRTUAL BIKE III			VIRTUAL BIKE III			

S 1 - Sala 1

S 2 - Sala 2

S F - Sala Fitness

P - Pavelló

PP - Piscina Petita

PG - Piscina Gran

CARDIOVASCULAR

TONIFICACIÓ

COS I MENT

AQUÀTIQUES

I - BAIXA INTENSITAT

II - MITJA INTENSITAT

III - ALTA INTENSITAT





INICI - FINAL	ESPAI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
FRANJA MATÍ								
09:00 - 09:50	S 1	CICLO INDOOR II	VIRTUAL BIKE III	CICLO INDOOR II	VIRTUAL BIKE III	CICLO INDOOR II		
09:30 - 10:20	S 2		TONIFICACIÓ I		GLOBAL PILATES II			
10:00 - 10:50	S 2	ZUMBA II		STEP II		BODYSHAPE II		
10:30 - 11:20	S 1		CICLO INDOOR II		CICLO INDOOR II			
11:00 - 11:50	PG	WET GYM II		WET GYM II				
11:00 - 11:50	S 1					VIRTUAL BIKE III	VIRTUAL BIKE III	VIRTUAL BIKE III
12:00 - 12:50	S 1	VIRTUAL BIKE III		VIRTUAL BIKE III				
FRANJA MIGDIA								
14:00 - 14:50	S 1		VIRTUAL BIKE III		VIRTUAL BIKE III	VIRTUAL BIKE III		
15:00 - 15:50	S 1	VIRTUAL BIKE III		VIRTUAL BIKE III				
FRANJA TARDA								
18:00 - 18:50	S 1	CICLO INDOOR III		CICLO INDOOR III		VIRTUAL BIKE III	VIRTUAL BIKE III	
18:00 - 18:50	S 2		BODY COMBAT III		IBT III			
19:00 - 19:50	S 1	VIRTUAL BIKE III	CICLO INDOOR III	VIRTUAL BIKE III	CICLO INDOOR III	VIRTUAL BIKE III		
19:00 - 19:50	S 2	BODYSHAPE II		GLOBAL PILATES II				

S 1 - Sala 1

S 2 - Sala 2

PG - Piscina Gran

CARDIOVASCULAR

TONIFICACIÓ

COS I MENT

AQUÀTIQUES

I - BAIXA INTENSITAT

II - MITJA INTENSITAT

III - ALTA INTENSITAT

AGOST

DL DM DX DJ DV DS DG

		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

 Instal·lació tancada
 Horari especial estiu

Horari especial estiu - de l'1 al 31 d'agost - Serveis i espais

Dl. a ds. - 8:45 a 21:00h / Dg.- 9:00 a 15:00h.

Sala de fitness: dl. a ds. - 9:00 a 20:00h / Dg.- 9:30 a 14:00h.

Piscina coberta: dl. a ds. - 9:00 a 20:00h / Dg.- 9:30 a 14:00h.

SAT (*): dl. a ds. - 9:00 a 20:00h / Dg.- 9:30 a 14:00h.

(*) Servei d'assessorament tècnic a la sala de fitness

