

ACTIVITATS DIRIGIDES

TEMPORADA 2018/2019

Inici 4 de setembre

HORARI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	HORARI
7.00	SPINNING VIRTUAL 7:10 a 8:00 Sala 3	SPINNING VIRTUAL 7:10 a 8:00 Sala 3	SPINNING VIRTUAL 7:10 a 8:00 Sala 3			7.00
8.00	PILATES 8:15 a 9:00 Sala 1	POWER PUMP 8:30 a 9:15 Sala 2	PILATES 8:30 a 9:15 Sala 1	SPINNING 8:30 a 9:15 Sala 3	SPINNING VIRTUAL 8:30 a 9:15 Sala 3	8.00
	AQUASUAU 8:30 a 9:15 PISC	AQUATO 8:30 a 9:15 PISC	AQUASUAU 8:30 a 9:15 PISC	AQUASUAU 8:30 a 9:15 PISC	MEDITACIÓ 8:45 a 9:30 Sala 1	
	SPINNING VIRTUAL 8:30 a 9:15 Sala 3	MEDITACIÓ 8:45 a 9:30 Sala 1	SPINNING VIRTUAL 8:30 a 9:15 Sala 3			
9.00	EDAT D'OR 9:30 a 10:15 Sala 1	IOGA 9:30 a 10:30 Sala 1	EDAT D'OR 9:30 a 10:15 Sala 1	ABD.HIPOPRESSIUS 9:00 a 9:30 Sala 1	IOGA 60' 9:30 a 10:30 Sala 1	9.00
	AEROBIC 9:30 a 10:15 Sala 2	BODY STRONG 9:30 a 10:15 Sala 2	CARDIOBOX 9:30 a 10:15 Sala 2	PILATES 9:30 a 10:15 Sala 1	POWER PUMP 9:30 a 10:15 Sala 2	
	SPINNING 9:30 a 10:15 Sala 3	TRX 9:30 a 10:00 Sala 3	SPINNING VIRTUAL 9:30 a 10:15 Sala 3	STRONG BY ZUMBA ★ 9:30 a 10:15 Sala 2	AQUAGYM 9:30 a 10:15 PISC	
	AQUAGYM 9:30 a 10:15 PISC	AQUATO 9:30 a 10:15 PISC	AQUAGYM 9:30 a 10:15 PISC	AQUATO 9:30 a 10:15 PISC		
10.00	IOGATERÀPIA 10:30 a 11:30 Sala 1	PILATES 10:30 a 11:15 Sala 1	IOGATERÀPIA 10:30 a 11:30 Sala 1	BODY ART 10:30 a 11:30 Sala 1	PILATES 10:30 a 11:15 Sala 1	10.00
	POWER PUMP 10:30 a 11:15 Sala 2	ADULTS 10:30 a 11:15 Sala 2	TRX 10:30 a 11:00 Sala 3	ADULTS 10:30 a 11:15 Sala 2	SPINNING 10:30 a 11:15 Sala 3	
	SPINNING VIRTUAL 10:30 a 11:15 Sala 3	SPINNING VIRTUAL 10:30 a 11:15 Sala 3		TRX 10:30 a 11:00 Sala 3		
	AQUASUAU 10:30 a 11:15 PISC	AQUASUAU 10:30 a 11:15 PISC		AQUASUAU 10:30 a 11:15 PISC		
11.00			SPINNING VIRTUAL 11:00 a 11:45 Sala 3	SPINNING VIRTUAL 11:00 a 11:45 Sala 3		11.00
13.30	SPINNING VIRTUAL 13:30 a 14:15 Sala 3	POWER PUMP 13:30 a 14:15 Sala 2	SPINNING VIRTUAL 13:30 a 14:15 Sala 3	PILATES 13:30 a 14:15 Sala 1	SPINNING VIRTUAL 13:30 a 14:15 Sala 3	13.30
15.00	AEROBIC/STEP 15:15 a 16:00 Sala 2	PILATES 15:15 a 16:00 Sala 1	STRONG BY ZUMBA ★ 15:15 a 16:00 Sala 2	BODY ART 15:15 a 16:15 Sala 1	BODY STRONG 15:15 a 16:00 Sala 2	15.00
	AQUAGYM 15:15 a 16:00 PISC	SPINNING 15:15 a 16:00 Sala 3	AQUASPORT 15:15 a 16:00 PISC	POWER PUMP 15:15 a 16:00 Sala 2	AQUAGYM 15:15 a 16:00 PISC	
16.00	SPINNING VIRTUAL 16:00 a 16:45 Sala 3	SPINNING VIRTUAL 16:00 a 16:45 Sala 3	SPINNING VIRTUAL 16:00 a 16:45 Sala 3	SPINNING VIRTUAL 16:00 a 16:45 Sala 3	SPINNING VIRTUAL 16:00 a 16:45 Sala 3	16.00
17.00	POWER PUMP 17:15 a 18:00 Sala 2	SPINNING VIRTUAL 17:00 a 17:45 Sala 3	BODY STRONG 17:15 a 18:00 Sala 2	SPINNING VIRTUAL 17:00 a 17:45 Sala 3	SPINNING VIRTUAL 17:30 a 18:15 Sala 3	17.00
		PILATES 17:15 a 18:00 Sala 1		PILATES 17:15 a 18:00 Sala 1		
18.00	PILATES 18:00 a 18:45 Sala 1	POWER PUMP 18:00 a 18:45 Sala 2	STRONG BY ZUMBA ★ 18:00 a 18:45 Sala 2	POWER PUMP 18:00 a 18:45 Sala 2	PILATES 18:00 a 18:45 Sala 1	18.00
	CARDIOBOX 18:00 a 18:45 Sala 2	PILATES 18:15 a 19:00 Sala 1	SPINNING 18:00 a 18:45 Sala 3	PILATES 18:15 a 19:00 Sala 1	AEROBIC/STEP 18:00 a 18:45 Sala 2	
		TRX 18:30 a 19:00 Sala 3		TRX 18:30 a 19:00 Sala 3		
19.00	ZUMBA 19:00 a 19:45 Sala 1	AEROBIC/STEP 19:00 a 19:45 Sala 1	ABD.HIPOPRESSIUS 19:00 a 19:30 Sala 1	BODY ART 19:00 a 19:45 Sala 1	POWER PUMP 19:00 a 19:45 Sala 2	19.00
	POWER PUMP 19:00 a 19:45 Sala 2	STRONG BY ZUMBA ★ 19:00 a 19:45 Sala 2	ZUMBA 19:00 a 19:45 Sala 2	CARDIOBOX 19:00 a 19:45 Sala 2	SPINNING 19:00 a 19:45 Sala 3	
	SPINNING 19:00 a 19:45 Sala 3	SPINNING 19:00 a 19:45 Sala 3	SPINNING 19:00 a 19:45 Sala 3	SPINNING 19:00 a 19:45 Sala 3	AQUATO 19:00 a 19:45 PISC	
	AQUATO 19:00 a 19:45 PISC	AQUAGYM 19:00 a 19:45 PISC	AQUATO 19:00 a 19:45 PISC	AQUAGYM 19:00 a 19:45 PISC		
	PILATES 19:45 a 20:30 Sala 1	PILATES 19:45 a 20:30 Sala 1	IOGATERÀPIA 19:30 a 20:30 Sala 1	ZUMBA 19:45 a 20:30 Sala 1		
20.00	CARDIOBOX 20:00 a 20:45 Sala 2	ZUMBA 20:00 a 20:45 Sala 2	BODY STRONG 20:00 a 20:45 Sala 2	POWER PUMP 20:00 a 20:45 Sala 2	IOGATERÀPIA 20:00 a 21:00 Sala 1	20.00
	TRX 20:00 a 20:30 Sala 3	SPINNING 20:00 a 20:45 Sala 3	TRX 20:00 a 20:30 Sala 3	SPINNING 20:00 a 20:45 Sala 3	STRONG BY ZUMBA ★ 20:00 a 20:45 Sala 2	
	TAI-TXI * 20:30 a 21:30 Sala 1	AQUAEXTREM 20:00 a 20:45 PISC	TAI-TXI * 20:30 a 21:30 Sala 1	AQUAEXTREM 20:00 a 20:45 PISC		
	SPINNING VIRTUAL 20:30 a 21:15 Sala 3	IOGA 20:30 a 21:30 Sala 1	SPINNING VIRTUAL 20:30 a 21:15 Sala 3	IOGA 20:30 a 21:30 Sala 1		
21.00	POWER PUMP 21:00 a 21:45 Sala 2	BODY STRONG 21:00 a 21:45 Sala 2	POWER PUMP 21:00 a 21:45 Sala 2	TRX 21:00 a 21:30 Sala 3	SPINNING VIRTUAL 21:00 a 21:45 Sala 3	21.00
	SPINNING VIRTUAL 21:30 a 22:15 Sala 3	SPINNING VIRTUAL 21:30 a 22:15 Sala 3				

SPINNING	TONIFICACIÓ
POSTURAL /RELAX	TREBALL LOCALITZAT
A.F./BENESTAR	CARDIO-COREO
AQUÀTIQUES	SMALL GROUP TRAIN.

★ Nova activitat!

DISSABTE	DIUMENGE	HORARI
SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	10.00
SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	11.00
SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	12.00
SPINNING VIRTUAL		19.00

-El Departament d'Activitats podrà, quan ho consideri necessari, modificar el nombre de sessions, el contingut, els horaris i els tècnics que les imparteixen.

-Una sessió es podrà anul·lar en el supòsit d'impossibilitat material o tècnica de substitució.

* L'activitat de Tai-txi comença el 12 de setembre.