

ACTIVITATS DIRIGIDES

TEMPORADA 2020/2021 - INICI EL 8 DE SETEMBRE

HORARI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	HORARI
7.30	8:00 PILATES SALA 1		MEDITACIÓ SALA 1			7.30
8.30	9:00 REC.SÒL PÈLVIC SALA 1	POWER PUMP POLIESPORTIU	IOGA (HATHA) SALA 1	SPINNING SALA 2	MEDITACIÓ SALA 1	8.30
	AQUASUAU PISCINA	AQUASUAU PISCINA	AQUASUAU PISCINA	AQUASUAU PISCINA		
9.30	IOGA (HATHA) SALA 1	EDAT D'OR SALA 1	PILATES SALA 1	EDAT D'OR SALA 1	IOGA (ASTHANGA) SALA 1	9.30
	SPINNING SALA 2	SPINNING SALA 2	SPINNING SALA 2	SPINNING SALA 2	SPINNING SALA 2	
	AQUAGYM PISCINA	AQUATO PISCINA	AQUAGYM PISCINA	AQUATO PISCINA	AQUAGYM PISCINA	
	AEROBIC POLIESPORTIU	BODY STRONG/HIIT POLIESPORTIU	CARDIOBOX POLIESPORTIU	BODY STRONG/HIIT POLIESPORTIU	POWER PUMP POLIESPORTIU	
10.30	IOGATERÀPIA SALA 1	PILATES SALA 1	IOGATERÀPIA SALA 1	PILATES SALA 1	PILATES SALA 1	10.30
	POWER PUMP POLIESPORTIU	ADULTS POLIESPORTIU	GAC POLIESPORTIU	ADULTS POLIESPORTIU	SPINNING SALA 2	
	AQUASUAU PISCINA	AQUASUAU PISCINA	AQUASUAU PISCINA	AQUASUAU PISCINA		
15.15	PILATES SALA 1	POWER PUMP POLIESPORTIU	AEROBIC/STEP POLIESPORTIU	STRONG BY ZUMBA POLIESPORTIU	BODY STRONG/HIIT POLIESPORTIU	15.15
	SPINNING SALA 2		SPINNING SALA 2			
	AQUAGYM PISCINA	AQUATO PISCINA	AQUAGYM PISCINA	AQUATO PISCINA	AQUAGYM PISCINA	
17.15	PILATES SALA 1	FAMILY ZUMBA SALA 1	PILATES SALA 1	FAMILY ZUMBA SALA 1		17.15
	GAC POLIESPORTIU	POWER PUMP POLIESPORTIU	GAC POLIESPORTIU	BODY STRONG/HIIT POLIESPORTIU	GAC POLIESPORTIU	
18.15	PILATES SALA 1	PILATES SALA 1	IOGATERÀPIA SALA 1		PILATES SALA 1	18.15
	CARDIOBOX POLIESPORTIU	POWER PUMP POLIESPORTIU	ZUMBA POLIESPORTIU	POWER PUMP POLIESPORTIU	AEROBIC POLIESPORTIU	
	SPINNING SALA 2	SPINNING SALA 2	SPINNING SALA 2	SPINNING SALA 2	SPINNING SALA 2	
19.15	PILATES SALA 1	PILATES SALA 1	REC.SÒL PÈLVIC SALA 1	PILATES SALA 1	MEDITACIÓ SALA 1	19.15
	ZUMBA POLIESPORTIU	STEP POLIESPORTIU	BODY STRONG/HIIT POLIESPORTIU	CARDIOBOX POLIESPORTIU	POWER PUMP POLIESPORTIU	
	SPINNING SALA 2	SPINNING SALA 2	SPINNING SALA 2	SPINNING SALA 2	SPINNING SALA 2	
	AQUATO PISCINA	AQUAGYM PISCINA	AQUATO PISCINA	AQUAGYM PISCINA	AQUATO PISCINA	
20.15	STRONG BY ZUMBA POLIESPORTIU	ZUMBA POLIESPORTIU	POWER PUMP POLIESPORTIU	BODY STRONG/HIIT POLIESPORTIU	STRONG BY ZUMBA POLIESPORTIU	20.15
	SPINNING SALA 2	SPINNING SALA 2	SPINNING SALA 2	SPINNING SALA 2	SPINNING SALA 2	
	PILATES SALA 1	IOGA (HATHA) SALA 1	19:45 IOGATERÀPIA SALA 1	IOGA (ASTHANGA) SALA 1	IOGATERÀPIA SALA 1	
		AQUAEXTREM PISCINA		AQUAEXTREM PISCINA		

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

SPINNING VIRTUAL	NON STOP
------------------	----------

- El Departament d'Activitats durant la temporada, podrà, quan ho consideri necessari, modificar el nombre de sessions, el contingut, els horaris i els tècnics que les imparteixen, en ponts, vacances de Nadal, Setmana Santa i al mes de juliol. A l'agost no es realitzen activitats.
- Una sessió es podrà anul·lar en el supòsit d'impossibilitat material o tècnica de substitució.