



| | DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES | |
|--------------|-----------------|------------------|------------------|-----------------|------------------|--------------|
| 9:30 | | | 9:30 | | | 9:30 |
| Semicoberta | AERÒBIC | CARDIOBOX | ZUMBA | | STEP | Semicoberta |
| Solàrium | SPINNING | SPINNING | | SPINNING | | Solàrium |
| PISCINA | AQUAGYM | | AQUAGYM | | AQUAGYM | PISCINA |
| 10:30 | | | 10:30 | | | 10:30 |
| Sala 2 | | | CARDIOBOX | | | Sala 2 |
| 15:15 | | | 15:15 | | | 15:15 |
| Semicoberta | ZUMBA | STEP | | AERÒBIC | CARDIOBOX | Semicoberta |
| PISCINA | AQUAGYM | | AQUAGYM | | AQUAGYM | PISCINA |
| 18:15 | | | 18:15 | | | 18:15 |
| Semicoberta | ZUMBA | CARDIOBOX | | | AERÒBIC | Semicoberta |
| Solàrium | SPINNING | SPINNING | SPINNING | SPINNING | | Solàrium |
| 19:15 | | | 19:15 | | | 19:15 |
| Semicoberta | | STEP | CARDIOBOX | ZUMBA | | Semicoberta |
| Solàrium | SPINNING | SPINNING | SPINNING | SPINNING | | Solàrium |
| PISCINA | AQUAGYM | | AQUAGYM | | AQUAGYM | PISCINA |
| 20:15 | | | 20:15 | | | 20:15 |
| Semicoberta | AERÒBIC | ZUMBA | | | | Semicoberta |
| Solàrium | | SPINNING | | SPINNING | SPINNING | Solàrium |

AERÒBIC: Coneguda com una de les disciplines esportives més populars i divertides. És una activitat física aeròbica amb suport musical. Implica una gran despesa

AQUAGYM: Activitat aquàtica aeròbica mitjançant exercicis gimnàstics de diferents grups musculars. Treball amb suport musical.

CARDIOBOX: Activitat cardiovascular i de tonificació muscular mitjançant la realització d'exercicis que provenen del kickboxing. Activitat amb suport musical i d'intensitat alta. d'energia per mitjà de les coreografies realitzades.

SPINNING: Activitat dirigida amb suport musical sobre una bicicleta estàtica que consisteix a alternar la intensitat del pedaleig en successives seqüències de temps.

STEP: Treball cardiovascular durant un temps perllongat d'intensitat mitjana/alta. El treball es realitza sobre unes plataformes ajustades. Activitat coreografiada.

ZUMBA: Activitat aeròbica coreografiada amb suport musical de ritmes llatins com la salsa, merengue, cúmbia, reaggeton, samba etc...