

HORARI ACTIVITATS DIRIGIDES

Vàlid des del 28 de Setembre del 2009

HORARI	SALA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
07:10 - 08:00 h	SALA 1		BODY PUMP		CARDIO TONO		
07:15 - 08:00 h	SALA CYCLING	CICLISME INDOOR		CICLISME INDOOR		CICLISME INDOOR	
08:05 - 08:50 h	PISCINA		AIGUA STEP		AIGUA GIM		
08:10 - 09:00 h	SALA 1	GLUTIS / ABS		CARDIO TONO		ABBS/ESTIR.	
09:30 - 10:15 h	PISCINA	AIGUA GIM	AIGUA STEP		AIGUA GIM	AIGUA STEP	
09:30 - 10:20 h	SALA 3	WELLNESS PILATES					
09:30 - 10:20 h	SALA 1	CARDIO TONO	BODY VIVE	BODY ATTACK	BODY PUMP	GAC	
09:30 - 10:30 h	SALA 2				WELLNESS TAI TXI		
10:30 - 11:15 h	SALA CYCLING	CICLISME INDOOR		CICLISME INDOOR		CICLISME INDOOR	
10:30 - 11:20 h	SALA 1	BODY BALANCE	GAC	STEP	ABBS/ESTIR.	BODY PUMP	STEP
10:30 - 11:20 h	SALA 2	GIM SUAU	GIM GLOBAL	GIM SUAU	GIM GLOBAL	GIM SUAU	
10:30 - 11:25 h	SALA 3			* PILATES AVANÇAT			
11:30 - 12:15 h	SALA CYCLING						CICLISME INDOOR
11:30 - 12:15 h	PISCINA	AIGUA GIM	AIGUA GIM	AIGUA GIM	AIGUA GIM	AIGUA GIM	
11:30 - 12:20 h	SALA 1						BODY PUMP
11:30 - 12:30 h	SALA 2	WELLNESS IOGA	WELLNESS TAI TXI	WELLNESS IOGA		WELLNESS TAI TXI	
12:30 - 13:15 h	SALA CYCLING						CICLISME INDOOR
12:50 - 13:35 h	PISCINA						AIGUA STEP
13:30 - 14:15 h	SALA CYCLING		CICLISME INDOOR		CICLISME INDOOR		
13:30 - 14:20 h	SALA 1			WELLNESS PILATES			
13:30 - 14:50 h	SALA 2		TAI TXI AVANÇAT		TAI TXI AVANÇAT		
14:15 - 15:00 h	SALA CYCLING	CICLISME INDOOR		CICLISME INDOOR		CICLISME INDOOR	
14:30 - 15:15 h	PISCINA	AIGUA GIM		AIGUA STEP		AIGUA STEP	
14:30 - 15:15 h	SALA CYCLING		CICLISME INDOOR		CICLISME INDOOR		
14:30 - 15:20 h	SALA 1	BODY PUMP	BODY COMBAT	GAC	STEP	BODY VIVE	
15:30 - 16:15 h	SALA CYCLING	CICLISME INDOOR		CICLISME INDOOR			
15:30 - 16:20 h	SALA 1	STEP	BODY VIVE	BODY BALANCE	BODY PUMP	GAC	
15:30 - 16:25 h	SALA 2		* PILATES AVANÇAT		* PILATES AVANÇAT		
16:30 - 17:20 h	SALA 1	CARDIO TONO	BODY PUMP	ABBS/ESTIR.	GAC	WELLNESS PILATES	
17:30 - 18:20 h	SALA 1	GAC	CARDIO TONO	BODY PUMP	WELLNESS PILATES		
17:30 - 18:40 h	SALA 2				WELLNESS TAI TXI		
18:00 - 19:00 h	SALA 2	* IOGA AVANÇAT		* IOGA AVANÇAT			
18:30 - 19:15 h	SALA CYCLING	CICLISME INDOOR	CICLISME INDOOR	CICLISME INDOOR	CICLISME INDOOR		
18:30 - 19:20 h	SALA 1	STEP	BODY BALANCE	BODY VIVE	BODY PUMP	CARDIO TONO	
18:30 - 19:25 h	SALA 3	* PILATES AVANÇAT		* PILATES AVANÇAT			
18:30 - 19:50 h	SALA 2		* TAI TXI AVANÇAT				
19:15 - 20:15 h	SALA 2	* IOGA AVANÇAT		* IOGA AVANÇAT			
19:30 - 20:15 h	SALA CYCLING	CICLISMO INDOOR	CICLISMO INDOOR	CICLISMO INDOOR	CICLISMO INDOOR	CICLISMO INDOOR	
19:30 - 20:15 h	PISCINA	AIGUA GIM	AIGUA STEP	AIGUA GIM	AIGUA STEP	AIGUA GIM	
19:30 - 20:20 h	SALA 1	BODY ATTACK	BODY PUMP	STEP	BODY VIVE	BODY COMBAT	
19:30 - 20:25 h	SALA 3	WELLNESS PILATES					
20:30 - 21:15 h	SALA CYCLING	CICLISMO INDOOR	CICLISMO INDOOR	CICLISMO INDOOR	CICLISMO INDOOR	CICLISMO INDOOR	
20:30 - 21:15 h	PISCINA	AIGUA GIM		AIGUA STEP			
20:30 - 21:20 h	SALA 1	GAC	BODY COMBAT	AEROBIC ESTILS	BODY PUMP	ABBS/ESTIR.	
20:30 - 21:30 h	SALA 2	WELLNESS IOGA		WELLNESS IOGA			
21:30 - 22:20 h	SALA 1		BODY PUMP				

* Activitat no inclosa a la quota.

ACTIVITATS WELLNESS	COS	Wellness TONIFICACIÓ	Intensitat
		Wellness LÍNEA	Control de Pes
		Wellness RITME	Coreografia
	COS I MENT	Wellness EQUILIBRI	Relax

