

DILLUNS					DIMARTS					DIMECRES					DIJOUS					DIVENDRES					DISSABTE		
SALA 1	SALA 2	SALA 3	SALA 4	PISCINA	SALA 1	SALA 2	SALA 3	SALA 4	PIS/ALT	SALA 1	SALA 2	SALA 3	SALA 4	PISCINA	SALA 1	SALA 2	SALA 3	SALA 4	PIS/ALT	SALA 1	SALA 2	SALA 3	SALA 4	PISCINA	SALA 1	SALA 2	SALA 3
SPINNIN G 07:00							ACTIVA'T 07:00			SPINNIN G 07:00							ACTIVA'T 07:00			SPINNIN G 07:00							
SPINNIN G 09:30		AERO FITNESS 09:30		AIGYM PG 09:15	NOVETAT SPINNIN G 09:30	GIM SUAU 9:15	PILATES 09:15	HIT PME 09:15		SPINNIN G 09:30		PILATES 09:30		AIGYM PG 09:15	NOVETAT SPINNIN G 09:30	GIM SUAU 9:15	PILATES 09:15	HIT PME 09:15		SPINNIN G 09:30		ZUMBA FITNESS 09:30	HIT PME 09:15	AIGYM PG 09:15	SPINNIN G 09:15	TRX 09:15	
	TRX 10:30	PILATES 10:30				TRX 10:30	SERVEI SALUT 10:15					DANCEFIT 10:30				TRX 10:30	SERVEI SALUT 10:15		MARXA NÒR 10:30							PILATES 10:15	AERO FITNESS 10:15
				AIGYM PP 11:15			HIPOS 2	HIPOS 1	AIGYM PP 11:15								HIPOS 2	HIPOS 1	AIGYM PP 11:15					AIGYM PP 11:30			
				AIGYM PP 12:00					AIGYM PP 12:00										AIGYM PP 12:00								
SPINNIN G 14:30										SPINNIN G 14:30																	
	TRX 15:30	SERVEI SALUT 15:30		AIGYM PP 15:30	SPINNIN G 15:30		AERÒBIC 15:30		AIGYM PG 15:30		TRX 15:30	SERVEI SALUT 15:30		AIGYM PP 15:30	SPINNIN G 15:30		AERÒBIC 15:30		AIGYM PG 15:30			HIT-TRX 15:30		AIGYM MIX 15:30			
							HIPOS 1	HIPOS 2									HIPOS 1	HIPOS 2									
SPINNIN G 18:15		ZUMBA FITNESS 17:30	FITJOVE 17:30		SPINNIN G 18:15	SERVEI SALUT 18:15		FITJOVE 17:30		SPINNIN G 18:15		ZUMBA FITNESS 17:30	FITJOVE 17:30		SPINNIN G 18:15	SERVEI SALUT 18:15		FITJOVE 17:30									
			PILATES 18:30			TBC 18:30	TAI TXI TXEN (INICIAL) 19:00	RUNNING CLUB 19:10					PILATES 18:30														
SPINNIN G PLUS 19:10	SERVEI SALUT 19:15	TBC 19:00	PILATES 19:30	AIGYM PP 19:30	SPINNIN G PLUS 19:30	TRX DUO 19:15				SPINNIN G PLUS 19:10	SERVEI SALUT 19:15	TBC 19:00	PILATES 19:30	AIGYM PP 19:30	SPINNIN G PLUS 19:30	TRX DUO 19:15	DANCE TONO 19:30	TAI TXI 19:00	RUNNING CLUB 19:10	SPINNIN G 19:15	TRX 19:30	ZUMBA FITNESS 19:00	TAI TXI KUNG 19:00				
SPINNIN G 20:15	TRX 20:30	FULL BODY WORK 20:00	HIPOS 1		SPINNIN G 20:30	PILATES 20:00		HIT PME 20:15		SPINNIN G 20:15	TRX 20:30	DANCE EVOLUTI ON 20:00	HIPOS 1		SPINNIN G 20:30	PILATES 20:00		HIT PME 20:15	AIGYM PP 19:15				IOGA IYENGAR 20:00				
		HIPOS 2										HIPOS 2															

Activitats cardiovasculars rítmiques

- SPINNING PLUS 55' ***
- SPINNING 45'
- AERO / STEP 55'
- DANCE EVOLUTION 55'
- DANCEFIT- DANCE TONO 55'
- ZUMBA FITNESS 55'

NOVETAT
NOVETAT

Activitats de condicionament físic

- HIT PME 55' ****
- FULL BODY WORK 55' ****
- TRX – TRX DUO 45' ****
- TBC 55' ***
- RUNNING CLUB 55' **
- ACTIVA'T 55' **/**
- GIM SUAU-SER SALUT 55' **/**
- MARXA NÒRDICA 55' **

Activitats aquàtiques

- AIGYM PG 45'
- AIGYM PP * 45'

Activitats cos – ment

- TAI TXI 70'
- TAI TXI TXEN 70'
- TAI TXI KUNG 55'
- PILATES 55'

Fora d'abonament

- GIM HIPOPRESSIVA
- IOGA IYENGAR
- FITJOVE

- * Intensitat baixa
- ** Intensitat mitja
- *** Intensitat alta
- **** Intensitat molt alta

ALTRES SERVEIS

FISIOTERÀPIA I OSTEOPATIA
Dilluns tarda i divendres tot el dia

NUTRICIÓ I DIETÈTICA.
Dimecres matí i tarda

