

dilluns, 15 de abril de 2019				
SALA 1	SALA 2	SALA 3	SALA 4	PISCINA
SPINNIN G 07:00				
SPINNIN G 09:30		AERO FITNES 09:30		AIGYM PG 09:15
	TRX 10:30	PILATES 10:30		
				AIGYM PP 12:00
SPINNIN G 14:30				
	TRX 15:30	SERVEI SALUT 15:30		AIGYM PP 15:30
		ZUMBA FITNESS 17:30		
SPINNIN G 18:15			PILATES 18:30	
SPINNIN G PLUS 19:10	SERVEI SALUT 19:15	TBC 19:00		AIGYM PP 19:30
		FULL BODY WORK 20:00		
	TRX 20:30	HIPOS		

dimarts, 16 de abril de 2019				
SALA 1	SALA 2	SALA 3	SALA 4	PIS/ALT
		ACTIVA'T 07:00		
SPINNIN G 09:30		PILATES 09:15	HIT PME 09:15	
	TRX 10:30	SERVEI SALUT 10:15		
		HIPOS		
				AIGYM PP 12:00
SPINNIN G 15:30		AERÒBIC 15:30		AIGYM PG 15:30
		HIPOS		
SPINNIN G 18:15	SERVEI SALUT 18:15	TBC 18:30	TAI TXI TXEN (INICIAL) 19:00	RUNNING CLUB 19:10
SPINNIN G PLUS 19:30	TRX DUO 19:15	STEP 19:30		
	PILATES 20:00		HIT PME 20:15	

dimecres, 17 de abril de 2019				
SALA 1	SALA 2	SALA 3	SALA 4	PISCINA
SPINNIN G 07:00				
SPINNIN G 09:30		PILATES 09:30		AIGYM PG 09:15
		DANCEFIT T 10:30		
				AIGYM PP 12:00
SPINNIN G 14:30				
	TRX 15:30	SERVEI SALUT 15:30		AIGYM PP 15:30
		ZUMBA FITNESS 17:30		
SPINNIN G 18:15			PILATES 18:30	
SPINNIN G PLUS 19:10	SERVEI SALUT 19:15	TBC 19:00		AIGYM PP 19:30
		DANCE EVOLUTI ON 20:00		
	TRX 20:30	HIPOS		

dijous, 18 de abril de 2019				
SALA 1	SALA 2	SALA 3	SALA 4	PIS/ALT
		ACTIVA'T 07:00		
SPINNIN G 09:30		PILATES 09:15	HIT PME 09:15	
	TRX 10:30	SERVEI SALUT 10:15		
		HIPOS		
				AIGYM PP 12:00
SPINNIN G 15:30		AERÒBIC 15:30		AIGYM PG 15:30
		HIPOS		
SPINNIN G 18:15	SERVEI SALUT 18:15	TBC 18:30		
SPINNIN G PLUS 19:30	TRX DUO 19:15	DANCE TONO 19:30	TAI TXI 19:00	

DIVENDRES 19	DISSABTE 20	DIUMENGE 21	DILLUNS 22
--------------	-------------	-------------	------------

**Instal·lació oberta de 10 a 14h**

### 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

**NUTRICIO I DIETETICA.**  
Dimecres matí i tarda

