

DILLUNS					
FITNESS	SALA 1	SALA 2	SALA 3	SALA 4	PISCINA
	SPINNING 07:00		ACTIVA'T 07:00		PV
					AIGYM PG 08:30
	SPINNING 09:30	FUN CIO NAL 09:45	AERO FITNES 09:30		AIGYM PG 09:30
11					AIGYM PP 11:30
14					
		TBC-TRX 15:30			AIGYM PG 15:30
17			ZUMBA FITNESS 17:00	FITJOVE 17:15	
	SPINNING 18:00		TBC 18:30	PILATES 18:30	
	SPINNING 19:15	TRX 19:00			
	SPINNING 20:30		FULL BODY WORK 20:00	MÒBIL GAC 20:00	AIGYM PP 20:00
22					

DIMARTS					
FITNESS	SALA 1	SALA 2	SALA 3	SALA 4	PIS/ALT
7			ACTIVA'T 07:00		PV
					AIGYM PG 08:30
	SPINNING 09:30	GIM SUAU 09:15	PILATES 09:00	HIT PME 09:15	
					AIGYM PG 09:30
11					
		TRX 10:45	SERVEI SALUT 10:30		
12				HIPOS 11:45	AIGYM PP 12:00
14					
	SPINNING 15:30		AERÒBIC 15:30	HIPOS 16:30	AIGYM PP 15:30
17					
	SPINNING 18:15	SERVEI SALUT 18:00	TBC 18:30	TAI TXI TXEN 18:30	EXT
19	SPINNING 19:30	PILATES 19:45	STEP 20:00	HIT PME 20:15	
					RUNNING 19:10
22					

DIMECRES					
FITNESS	SALA 1	SALA 2	SALA 3	SALA 4	PISCINA
	SPINNING 07:00				
					AIGYM PG 08:30
	SPINNING 09:30	FUN CIO NAL 09:45			AIGYM PG 09:30
11					
			DANCEFIT 10:30		
12					AIGYM PP 11:30
14					
		TBC-TRX 15:30			AIGYM PG 15:30
17			ZUMBA FITNESS 17:00	FITJOVE 17:15	
	SPINNING 18:00		TBC 18:30	PILATES 18:30	
	SPINNING 19:15	TRX 19:00			
	SPINNING 20:30		FULL BODY WORK 20:00	MÒBIL GAC 20:00	AIGYM PP 20:00
22					

DIJOUS					
FITNESS	SALA 1	SALA 2	SALA 3	SALA 4	PIS/ALT
	SPINNING 07:00		ACTIVA'T 07:00		PV
					AIGYM PG 08:30
	SPINNING 09:30	GIM SUAU 09:15	PILATES 09:00	HIT PME 09:15	
					AIGYM PG 09:30
11					
		TRX 10:45	SERVEI SALUT 10:30		
12				HIPOS 11:45	AIGYM PP 12:00
14					
	SPINNING 15:30		AERÒBIC 15:30	HIPOS 16:30	AIGYM PP 15:30
17					
	SPINNING 18:15	SERVEI SALUT 18:00	TBC 18:30	TAI TXI YANG 18:30	EXT
19	SPINNING 19:30	PILATES 19:45	DANCE TONO 20:00	HIT PME 20:15	
					RUNNING 19:10
22					

DIVENDRES					
FITNESS	SALA 1	SALA 2	SALA 3	SALA 4	PISCINA
	SPINNING 07:00				
					AIGYM PG 09:00
	SPINNING 09:30		LATIN DANCE 09:45	HIT PME 09:15	
					AIGYM PG 09:30
11					
					TBC-TRX 10:15
14					
		TBC-TRX 15:30			AIGYM PG 16:00
17					
			DANCE FIT 17:45	TXI KUNG 18:00	
	SPINNING 19:15		ZUMBA FITNESS 19:15	YOGA IYENGAR 19:30	
22					

Activitats cardiovasculars rítmiques

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

Activitats de condicionament físic

- HIT PME 55' ****
- FULL BODY WORK 55' ****
- TRX - TRX DUO 45' ****
- TBC 55' ***
- ACTIVA'T 55'
- SERVEI SALUT 55'
- FUNCIONAL 55' ***
- MÒBIL GAC 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
- YOGA IYENGAR
- FITJOVE

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

Horari amb tècnic a sala fitness

- PV Es realitza al pavelló
- EXT En espai exterior

Nous horaris

Aforament 30%

Sessions online
Aquestes activitats també en directe