

Dilluns						Dimarts						Dimecres						Dijous						Divendres						Dissabte		
FITNESS	SALA 1	SALA 2/BOX	SALA 3	SALA 4	PISC/BOX	FITNESS	SALA 1	SALA 2/BOX	SALA 3	SALA 4	PIS/ALT	FITNESS	SALA 1	SALA 2/BOX	SALA 3	SALA 4	PISC/BOX	FITNESS	SALA 1	SALA 2/BOX	SALA 3	SALA 4	PIS/ALT	FITNESS	SALA 1	SALA 2	SALA 3	SALA 4	PISC/BOX	SALA 1	SALA 2	SALA 3
		CYCLING 7.00						VIRTUAL CYCLING 6.50		ACTIVA'T 6.50																						
8.00																																
		CYCLING 9.30	FUNCIONAL 9.15																													
		CYCLING SENIOR 10.30	POWER FIT 10.15	PILATES 10.30																												
14.00		VIRTUAL CYCLING 13.45																														
15.30			TBC-TRX 15.30																													
		CYCLING 18.00	TRX 18.00	ZUMBA FITNESS 17.30																												
		CYCLING 19.00	SERVEI SALUT 19.00	TBC 18.45	PILATES 18.45																											
		VIRTUAL CYCLING 20.15	MÒBIL GAC 20.00	FULL BODY WORK 20.00	PILATES 20.00																											
22.00																																

### Activitats cardiovasculars rítmiques

- CYCLING 45'
- DANCE TONO / STEP 55'
- AEROFITNESS
- ZUMBA FITNESS 55'
- RUNNING 55'
- LINE DANCE 55'
- VIRTUAL CYCLING 45'

### Activitats de condicionament físic

- HIT PME 55' \*\*\*\*
- FULL BODY WORK 55' \*\*\*\*
- TRX 45' \*\*\*\*
- TBC / TBC-TRX 55' \*\*\*
- ACTIVA'T 55' \*\*\*
- SER SALUT / GIM SUAU 55' \*\*
- FUNCIONAL 55' \*\*\*
- MÒBIL GAC 55' \*\*
- POWERFIT 55' \*\*\*\*
- FORÇA I MOBILITAT 55' \*\*

### Activitats aquàtiques

- AIGYM PG 45'
  - AIGYM PP \* 45'
- Activitats cos - ment
- PILATES 55'

### Fora d'abonament

- GIM HIPOPRESSIVA 45'
- IOGA IYENGAR 75'

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

### Assessorament tècnic sala fitness

