

ACTIVITATS DIRIGIDES

29 de juny a 31 de juliol de 2026

[illegible]

Activitats cardiovasculars rítmiques

-  **CYCLING 45'**
-  **CYCLING SENIOR 45'**
-  **BALL 55'**
-  **LINE DANCE 55'**
-  **VIRTUAL CYCLING 45'**

Activitats de condicionament físic

HIT PME 55'	****
FULL BODY GAC 55'	****
TRX 45'	****
TBC / TBC-TRX 55'	***
ACTIVA'T 55'	***
SERVEI SALUT 55'	
FUNCIONAL 55'	***
MÒBIL GAC 55'	**
FORÇA I MOBILITAT 55'	**

Activitats aquàtiques

AIGYM PG 45'
AIGYM PP * 45'
 Activitats cos – ment
PILATES 55'

Fora d'abonament

GIM HIOPRESSIVA 45'
IOGA IYENGAR 75'
FITJOVE (11h a 13h Sala fitness)

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

Assessorament tècnic sala fitness

