

ACTIVITATS DIRIGIDES

31 agost a 6 de setembre 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'

Activitats cos – ment

Fora d'abonament

- GIM HIPOPRESSIVA 45'**
YOGA IYENGAR 75'
FITJOVE (11h a 13h Sala fitness)

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

Assessorament tècnic sala fitness

