



2018

(Reducció de classes al Nadal i l'estiu)

Inici	Final	Sala	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
7:30	8:20	1	TBC	SpinAsme	Body Pump	SpinAsme		
8:00	8:45	Pisc.	Aqua Gym	Aqua Tono	Aqua Gym	Terapèutica	Pilates (sala2)	
8:30	9:20	1	Zumba	Balance	BODYCOMBAT	Balance	Step	
9:00	9:45	Pisc.	Terapèutica	Aqua Gym	Aqua Tono	Aqua Pilates	Aqua Tono	
9:45	10:30	Spin						SpinAsme
9:30	10:20	1	Tonificació	Pilates (10:00h)	Zumba	Body Pump	TBC	
9:30	10:20	2	Balance	Body Pump	Balance			
10:00	10:45	Pisc.	Aqua Gym	Aqua Tono		Aqua Tono		
10:30	11:15	Spin		SpinAsme		SpinAsme		
10:35	11:20	Spin						SpinAsme
10:30	11:20	2	Ioga		Ioga		Ioga/Meditació	
11:00	11:45	Pisc.	Escola Esquena	Aqua Gym	Aqua Tono	Aqua Gym	Aqua Zumb	
11:00	11:50	1				Pilates		
11:30	12:20	1						Body Pump
11:30	12:20	1	En Forma Suau		En Forma Suau		Balls en línia	
11:45	12:30	Pisc.			Escola Esquena		Escola Esquena	
12:30	13:20	1						Zumba
13:30	14:20	1	SpinAsme	Zumba	GAC	Body Pump		
14:30	15:20	1	Body Pump					
14:30	15:20	1		BODYCOMBAT		Zumba		
14:15	15:05	Carrer			Running			
14:30	15:15	Spin		SpinAsme	SpinAsme	SpinAsme		
15:00	15:45	Pisc.	Aqua Tono		Aqua Tabata			
15:15	16:05	Spin					SpinAsme	
15:30	16:20	2		Ioga		Ioga		
17:00	17:50	1	Zumba	GAC	Step	TBC		
17:30	18:20	3						
18:00	18:45	Spin	SPIN JUVES		CARDIO FIT JUVES		CARDIO CIRCUIT JUVES	
18:00	18:50	2	TBC	Balance	Body Pump	Balance		
18:00	18:50	1	Pilates	Dance	Pilates	Step	TBC	
19:00	19:50	2	Body Pump	Body Pump	POWER STRONG	Zumba(sala 2)	Balance	
19:00	19:50	1	GAC 30'	Zumba	Zumba	Pound Fit Express		
19:00	19:50	3	BARRE FIT			BARRE FIT		
19:00	19:45	Spin	SpinAsme	SpinAsme	SpinAsme	SpinAsme		
19:30	20:15	Carrer		Running				
19:30	20:15	Pisc.	Aqua Gym	Aqua Tono	Aqua Zumb	Aqua Gym		
19:30	20:20	1	Zumba		Balletfit (sala3)	GAC		
20:00	20:45	Spin	SpinAsme		SpinAsme		SpinAsme	
20:00	20:50	2	Pilates	BODYCOMBAT				
20:00	20:50	L		Zumba				
20:00	20:50	1		Step	Pilates	BODYCOMBAT	Zumba	
20:30	21:15	Pisc.	Aqua Zumb			Aqua Tabata		
20:30	21:15	Spin		SpinAsme		SpinAsme		
20:30	21:20	2			Zumba	Dance (sala1)		
21:00	21:50	1		Body Pump				
21:00	21:50	3		Ioga Dinàmic		Ioga Dinàmic		

La direcció del centre podrà, quan ho consideri necessari, modificar el nombre de sessions, els continguts i horaris i els tècnics que les imparteixen. Per impossibilitat material de substitució es podrà no impartir una sessió.

- Activitats Combinades
- Activitats Aquàtiques
- Entrenament muscular
- Gdo indoor
- Entrenament cardiovascular
- Activitats holístiques



2018

(Reducció de classes al Nadal i l'estiu)

SALA FITNESS

Inici	Final	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
8:00	8:20	FUNCTIONAL TRAINING		CORE		FUNCTIONAL TRAINING		
8:20	8:40		CORE	FUNCTIONAL TRAINING	FUNCTIONAL TRAINING			
9:00	9:15	CORE	CORE		CORE	CORE		
10:00	10:20	CIRCUIT TRAINING	FUNCTIONAL TRAINING	CORE	FUNCTIONAL TRAINING	CIRCUIT TRAINING		
10:30	10:45						CORE	
11:00	11:20	ESQUEJENA	CIRCUIT SENIOR	ESQUEJENA	CIRCUIT SENIOR	ESQUEJENA		
11:15	11:30							CORE
11:30	11:45						FUNCTIONAL TRAINING	
12:00	12:20	CORE	FUNCTIONAL TRAINING	CORE	FUNCTIONAL TRAINING			
12:45	13:00							FUNCTIONAL TRAINING
14:00	14:15	CORE	CORE	CORE	CORE	CORE		
14:30	14:50	FUNCTIONAL TRAINING	FUNCTIONAL TRAINING	FUNCTIONAL TRAINING	FUNCTIONAL TRAINING	FUNCTIONAL TRAINING		
15:15	15:30		CORE	CORE	CORE			
16:00	16:20	FUNCTIONAL TRAINING				FUNCTIONAL TRAINING		
17:45	18:00						CORE	
18:30	18:50	CORE	FUNCTIONAL TRAINING	CORE	FUNCTIONAL TRAINING	CORE	FUNCTIONAL TRAINING	
19:00	19:15		CORE		CORE			
19:30	19:50	FUNCTIONAL TRAINING		FUNCTIONAL TRAINING		CORE		
20:00	20:15	CORE	CORE	CORE	CORE			
20:20	20:40		FUNCTIONAL TRAINING		FUNCTIONAL TRAINING	FUNCTIONAL TRAINING		
21:00	21:15	FUNCTIONAL TRAINING		FUNCTIONAL TRAINING				
21:15	21:35		CORE			CORE		

La direcció del centre podrà, quan ho consideri necessari, modificar el número de sessions, els continguts i horaris i els tècnics que les imparteixen. Per impossibilitat material de substitució es podrà no impartir una sessió. L'activitat es realitzarà sempre i quan hi hagi un mínim de 2 participants.



2018

(Reducció de classes al Nadal i l'estiu)

SALA SpinASME

Inici	Final	Sala	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
7:15	8:00	Spin	SpinAsme		SpinAsme		SpinAsme		
7:30	8:15	Spin		SpinAsme		SpinAsme			
8:30	9:15	Spin		SpinAsme		SpinAsme			
9:15	10:00	Spin							SpinAsme
9:30	10:15	Spin	SpinAsme	SpinAsme	SpinAsme	SpinAsme	SpinAsme		
9:45	10:30	Spin						SpinAsme	
10:30	11:15	Spin	SpinAsme	SpinAsme	SpinAsme	SpinAsme	SpinAsme		SpinAsme
10:35	11:20	Spin						SpinAsme	
11:30	12:15	Spin							
12:00	12:45	Spin	SpinAsme	SpinAsme	SpinAsme	SpinAsme	SpinAsme	SpinAsme	SpinAsme
13:30	14:15	Spin		SpinAsme	SpinAsme	SpinAsme			SpinAsme
14:00	14:45	Spin	SpinAsme				SpinAsme		
14:30	15:15	Spin		SpinAsme	SpinAsme	SpinAsme			
15:15	16:00	Spin	SpinAsme				SpinAsme		
15:30	16:15	Spin		SpinAsme	SpinAsme	SpinAsme		SpinAsme	
16:30	17:15	Spin	SpinAsme		SpinAsme		SpinAsme		
17:00	17:45	Spin		SpinAsme		SpinAsme		SpinAsme	
18:00	18:45	Spin	SPIN JUVES	SpinAsme	SpinAsme	SpinAsme	SpinAsme	SpinAsme	SpinAsme
19:00	19:45	Spin	SpinAsme		SpinAsme		SpinAsme		
19:30	20:15	Spin		SpinAsme		SpinAsme			
20:00	20:45	Spin	SpinAsme		SpinAsme		SpinAsme		
20:30	21:15	Spin		SpinAsme		SpinAsme			

La direcció del centre podrà, quan ho consideri necessari, modificar el número de sessions, els continguts i horaris i els tècnics que les imparteixen. Per impossibilitat material de substitució es podrà no impartir una sessió.

 Ciclo indoor
 Ciclo indoor virtual



2017

ABRIL

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
3	4	5	6	7	8
10	11	12	13	14	15
17	18	19	20	21	22
24	25	26	27	28	29

MAIG

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
1	2	3	4	5	6
8	9	10	11	12	13
15	16	17	18	19	20
22	23	24	25	26	27
29	30	31			

JUNY

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
			1	2	3
5	6	7	8	9	10
12	13	14	15	16	17
19	20	21	22	23	24
26	27	28	29	30	

SpinASME Aeròbica 65-75% FCM: Millora del metabolisme dels greixos i del sistema cardiovascular

SpinASME Muntanya 75-85% FCM: Millorar el metabolisme dels glúcids i desenvolupar el sistema cardiovascular amb gran implicació muscular. Increment de la potència aeròbica i elevació del llindar anaeròbic

SpinASME Intervàlica 65-85% FCM: Millora de la capacitat aeròbica dels greixos/glúcids i el canvi de vies energètiques. Treball en intervals amb canvis d'intensitats

SpinASME B Repte > 80% FCM: Les nostres sessions més intenses. Posa't a prova!