









(Reducció de classes al Nadal i l'estiu)

Inici	Final	Sala	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
9:00	9:50	1	Zumba		Body Pump		Balance
9:30	10:20	1		Balance		TBC	
10:00	10:50	1	Body Pump				Zumba
10:00	10:45	Pisc.	Aqua Gym		Aqua Gym		Aqua Gym
10:00	10:45	Spin			SpinAsme		
10:30	11:20	1		TBC		Body Pump	
14:30	15:20	1		Zumba	Body Pump		
14:30	15:15	Spin	SpinAsme			SpinAsme	
18:00	18:50	1	TBC	Body Pump	Balance	Zumba	
19:00	19:45	Spin	SpinAsme		SpinAsme		
19:30	20:15	Pisc.	Aqua Gym	Aqua Gym	Aqua Gym	Aqua Gym	
19:00	19:50	1		Zumba		Body Pump	
20:00	20:45	Spin				SpinAsme	
20:00	20:50	1	Body Pump	BODY COMBAT	Body Pump		

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.

 ACTIVITATS COMBINADES
 ENTRENAMENT MUSCULAR
 ENTRENAMENT CARDIOVASCUAR

 ACTIVITATS AQUÀTIQUES
 LICIO INDOOR
 ACTIVITATS HOLÍSTIQUES



(Reducció de classes al Nadal i l'estiu)

SALA FITNESS

Inici	Final	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
8:00	8:20	FUNCTIONAL TRAINNING		CORE		FUNCTIONAL TRAINNING		
8:20	8:40		CORE	FUNCTIONAL TRAINNING	FUNCTIONAL TRAINNING			
9:00	9:15	CORE	CORE		CORE	CORE		
10:00	10:20	CIRCUIT TRAINNING	FUNCTIONAL TRAINNING	CORE	FUNCTIONAL TRAINNING	CIRCUIT TRAINNING		
10:30	10:45						CORE	CORE
11:00	11:20	ESQUENA	CIRCUIT SÈNIOR	ESQUENA	CIRCUIT SÈNIOR	ESQUENA		
11:15	11:30							CORE
11:30	11:45						FUNCTIONAL TRAINNING	
12:00	12:20	CORE	FUNCTIONAL TRAINNING	CORE	FUNCTIONAL TRAINNING			
12:15	12:35							FUNCTIONAL TRAINNING
14:00	14:15	CORE	CORE	CORE	CORE	CORE		
14:30	14:50	FUNCTIONAL TRAINNING	FUNCTIONAL TRAINNING	FUNCTIONAL TRAINNING	FUNCTIONAL TRAINNING	FUNCTIONAL TRAINNING		
17:45	18:00							PROG
18:30	18:50	CORE	FUNCTIONAL TRAINNING	CORE	FUNCTIONAL TRAINNING	CORE		
19:00	19:15		CORE		CORE			
19:30	19:50	FUNCTIONAL TRAINNING		FUNCTIONAL TRAINNING		CORE		
20:00	20:20	CORE	FUNCTIONAL TRAINNING	CORE	FUNCTIONAL TRAINNING			
20:30	20:50	FUNCTIONAL TRAINNING	CORE	FUNCTIONAL TRAINNING	CORE	FUNCTIONAL TRAINNING		
21:00	21:20	CORE	FUNCTIONAL TRAINNING	CORE	FUNCTIONAL TRAINNING	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.





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		
8:30	9:15	Spin		SpinAsme		SpinAsme			
9:30	10:15	Spin	SpinAsme	SpinAsme	SpinAsme	SpinAsme	SpinAsme	SpinAsme	SpinAsme
10:00	10:45	Spin			SpinAsme				
10:30	11:15	Spin	SpinAsme	SpinAsme		SpinAsme	SpinAsme	SpinAsme	SpinAsme
11:30	12:15	Spin	SpinAsme		SpinAsme				
12:00	12:45	Spin		SpinAsme		SpinAsme	SpinAsme	SpinAsme	SpinAsme
13:30	14:15	Spin		SpinAsme	SpinAsme	SpinAsme	SpinAsme	SpinAsme	SpinAsme
14:30	15:15	Spin	SpinAsme	SpinAsme	SpinAsme	SpinAsme	SpinAsme		
15:30	16:15	Spin		SpinAsme	SpinAsme	SpinAsme			
17:00	17:45	Spin	SpinAsme	SpinAsme	SpinAsme	SpinAsme	SpinAsme		
18:00	18:45	Spin	SpinAsme	SpinAsme	SpinAsme	SpinAsme	SpinAsme		
19:00	19:45	Spin	SpinAsme	SpinAsme	SpinAsme	SpinAsme	SpinAsme		
20:00	20:45	Spin	SpinAsme	SpinAsme	SpinAsme	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 o virtual



AGOST 2018

ACTIVITATS DIRIGIDES I ANIMACIONS SALA DE FITNESS

Inici	Final	Sala	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
9:30	10:20	1		TBC		ZUMBA		
9:45	10:00	FIT	CORE		CORE		CORE	
10:00	10:50	1-Spin	BALANCE		SpinASME			
10:15	10:30	FIT		CORE		CORE		CORE
10:30	11:20	1		ZUMBA		TONO		
11:00	11:50	Spin-1	SpinASME		GAC			
11:00	11:30	FIT		CROSS VIU		CROSS VIU		
12:00	12:30	FIT	CROSS VIU		CROSS VIU		CROSS VIU	CROSS VIU
12:00	12:50	PISC	AQUAGIM		AQUAGIM			
17:00	17:30	FT		CROSS VIU		CROSS VIU		
17:00	17:50	PISC		AQUAGIM		AQUAGIM		
17:45	18:00	FIT	CORE		CORE		CORE	
18:00	18:50	1-Spin	SpinASME	GAC	SpinASME	TBC		
18:45	19:00	FIT		CORE		CORE		
19:00	19:50	Spin-1	BODYPUMP	SpinASME	BODYPUMP	SpinASME		
19:30	20:00	FIT					CROSS VIU	
20:00	20:30		CROSS VIU		CROSS VIU			
20:00	20:50	1	ZUMBA		ZUMBA			

ENTRENAMENT MUSCULAR
ENTRENAMENT CARDIOVASOLAR
ACTIVITATS COMBINADES

ACTIVITATS HOLLÍSTIQUES
ACTIVITATS AQUÀTIQUES
ANIMACIONS SALA DE FITNESS

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.



AGOST 2018

SPINASME

Inici	Final	Sala	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
9:00	10:00	Spin	SPINASME	SPINASME	SPINASME	SPINASME	SPINASME	SPINASME
10:00	11:00	Spin	SPINASME	SPINASME	SPINASME	SPINASME	SPINASME	SPINASME
11:00	12:00	Spin	SPINASME	SPINASME	SPINASME	SPINASME	SPINASME	SPINASME
12:00	13:00	Spin	SPINASME	SPINASME	SPINASME	SPINASME	SPINASME	SPINASME
13:00	14:00	Spin	SPINASME	SPINASME	SPINASME	SPINASME	SPINASME	SPINASME
14:00	15:00	Spin	SPINASME	SPINASME	SPINASME	SPINASME	SPINASME	
15:00	16:00	Spin	SPINASME	SPINASME	SPINASME	SPINASME	SPINASME	
16:00	17:00	Spin	SPINASME	SPINASME	SPINASME	SPINASME	SPINASME	
17:00	18:00	Spin	SPINASME	SPINASME	SPINASME	SPINASME	SPINASME	
18:00	19:00	Spin	SPINASME	SPINASME	SPINASME	SPINASME	SPINASME	
19:00	20:00	Spin	SPINASME	SPINASME	SPINASME	SPINASME	SPINASME	
20:00	21:00	Spin	SPINASME	SPINASME	SPINASME	SPINASME	SPINASME	

SPINASME VIRTUAL

SPINASME PRESENCIAL

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.