



2018

(Reducció de classes al Nadal i l'estiu)

Inici	Final	Sala	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
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		
9:30	10:20	1	TONO	Pilates (10:00h)	Zumba	Body Pump	TBC	SpinAsme(sala spin)	
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		SpinAsme	
10:30	11:20	2	loga		loga		loga/Meditació		
11:00	11:45	Pisc.	Escola Esquena	Aqua Gym	Aqua Tono	Aqua Gym	Aqua Zumb		Aqua Family
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		
12:00	12:50	1							Fitness Family *
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		loga		loga			
17:00	17:50	1	Zumba	GAC	Step	TBC			
17:30	18:20	3							
18:00	18:45	Spin	SPIN JOVES		FIT JOVES		CIRCUIT JOVES		
18:00	18:50	2	TBC	Balance	Body Pump	loga Dinàmic			
18:00	18:50	1	Pilates	Step	Pilates	Dance	TBC		
19:00	19:50	2	Body Pump	Body Pump	TONO	Zumba	Balance		
19:00	19:50	1		Zumba	Zumba	GAC			
19:00	19:30	EV	BARRE FIT			BARRE FIT			
19:00	19:45	Spin	SpinAsme		Spin Asme				
19:30	20:30	EV			Ballet FIT				
19:30	20:15	Spin		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						
20:00	20:45	Spin	SpinAsme		SpinAsme		SpinAsme		
20:00	20:50	2	Pilates	BODYCOMBAT		BODYCOMBAT			
20:00	20:50	1		Dance	Pilates	Step(sala 1)	Zumba		
20:30	21:15	Pisc.	Aqua Zumb			Aqua Tabata			
20:30	21:15	Spin		SpinAsme		SpinAsme			
20:30	21:20	2			Zumba				
21:00	21:50	1		Body Pump					
21:00	21:50	3		loga Dinàmic		loga Dinàmic			

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 cardiovascular
- Activitat quinzenal

- Activitats Aquàtiques
- Ciclo indoor
- Activitats holístiques
- * Running a partir 12 setembre



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 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		
15:15	15:30		CORE	CORE	CORE			
15:30	15:50	CORE						
16:00	16:20					FUNCTIONAL TRAINNING		
17:45	18:00						CORE	
18:30	18:50	CORE	FUNCTIONAL TRAINNING	CORE	FUNCTIONAL TRAINNING	CORE	FUNCTIONAL TRAINNING	
19:00	19:15		CORE		CORE			
19:30	19:50	FUNCTIONAL TRAINNING		FUNCTIONAL TRAINNING		CORE		
20:00	20:20	CORE	CORE	CORE	CORE			
20:30	20:50		FUNCTIONAL TRAINNING		FUNCTIONAL TRAINNING	FUNCTIONAL TRAINNING		
21:00	21:20	FUNCTIONAL TRAINNING		FUNCTIONAL TRAINNING				

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		
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	SpinAsme	
9:45	10:30	Spin							
10:30	11:15	Spin	SpinAsme	SpinAsme	SpinAsme	SpinAsme	SpinAsme	SpinAsme	SpinAsme
12:00	12:45	Spin	SpinAsme	SpinAsme	SpinAsme	SpinAsme	SpinAsme	SpinAsme	SpinAsme
13:30	14:15	Spin	SpinAsme	SpinAsme	SpinAsme	SpinAsme			SpinAsme
14:00	14:45	Spin					SpinAsme		
14:30	15:15	Spin	SpinAsme	SpinAsme	SpinAsme	SpinAsme			
15:15	16:00	Spin					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 JOVES	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