

HORARI D'ACTIVITATS DIRIGIDES

AQUA
ROQUETES



	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
8:15	AIGUAGIM P	AIGUAGIM P	AIGUAGIM P	T.B.C. 1	AIGUAGIM P
		SPINNING 2	SH'BAM 1		BODY COMBAT 1
9:15	BODY PUMP 1	ZUMBA 1	TONO EXPRESS 1	GIM SUAU 1	PILATES 1
9:45			ABDO EXPRESS 1		
10:00		IOGA 1			ZUMBA 1
10:15		AIGUAGIM P		AQUAZUMBA P	
10:30	AIGUAGIM P		AIGUAGIM P		
11:15/ 13:00		BENVINGUT A SALA FITNESS F			
15:15	PILATES 1	BODY PUMP 1	ZUMBA 1	SPINNING 2	TONO EXTREM 1
16:00/ 17:15	BENVINGUT A SALA FITNESS F		BENVINGUT A SALA FITNESS F		
17:25	IOGA 1			IOGA 1	
17:30					BODY PUMP 1
17:45		GIM SUAU 1			
18:30	BODY COMBAT 1	CIRCUIT TRAINING 1	BODY PUMP 1	G.A.C 1	ZUMBA 1
19:30	BODY PUMP 1	ZUMBA 1	BODY COMBAT 1	PILATES 1	
	SPINNING 2		SPINNING 2	SPINNING 2	
	AIGUAGIM P		AIGUAGIM P		
20:30	ZUMBA 1	PILATES 1	SH'BAM 1	BODY PUMP 1	
	SPINNING 2	AIGUAGIM P	SPINNING 2	AIGUAGIM P	
18:30/ 21:45	BENVINGUT A SALA FITNESS F				
19:30/ 21:45		BENVINGUT A SALA FITNESS F		BENVINGUT A SALA FITNESS F	

VÀLID A PARTIR DEL 8 DE GENER DE 2018

La direcció es reserva el dret a modificar el programa en funció de l'aforament i les necessitats del centre

La durada de les sessions és de 45 minuts excepte Body-Pump, Body-Combat i ioga que duren 60 minuts

ENTRENAMENT D'INTENSITAT BAIXA

ENTRENAMENT D'INTENSITAT MITJA

ENTRENAMENT D'INTENSITAT ALTA

ENTRENAMENT D'AIGUA

1 - SALA 1

2 - SALA 2

P - PISCINA

F - SALA FITNESS