

# HORARI D'ACTIVITATS DIRIGIDES

**AQUA**  
ROQUETES



	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
8:15	AQUAZUMBA - Jesus P BODY PUMP - Neus 1	AIGUAGIM - Ester P SPINNING - Vane 2	AIGUAGIM - Ester P FULL BODY - Vane 1	AIGUAGIM - Estel P STEP - Vane 1	AIGUAGIM - Neus P BODY BALANCE - Ester 1
9:15	CIRCUIT - Ester 1 9:00 A 10:00 FITNESS Neus F	ZUMBA - Vane 1 9:00 A 10:00 FITNESS Ester F	PILATES - Vane 1 9:00 A 10:00 FITNESS Ester F	GIM SUAU - Vane 1	ZUMBA - Ester 1 9:00 A 10:00 FITNESS Neus F
10:00	IOGA - Neus 1		BODY PUMP - Ester 1	IOGA - Jordi 1	IOGA - Neus 1
10:15	AIGUAGIM - Ester P	AIGUAGIM - Vane P	AIGUAGIM - Vane P	AQUAZUMBA - Vane P	
15:15	ZUMBA - Ester 1	BODY PUMP - Montse 1 AIGUAGIM - Jesus P	FULL BODY - Xavi 1	PILATES - Vane 1	BODY BALANCE - Ester 1
17:00				BODY PUMP - Montse 1	
17:30		BODY BALANCE - Neus 1	ZUMBA - Isa 1		GAC- Isa 1
18:00		FITNESS Ester F		IOGA - Neus 1	
18:30	BODY COMBAT- Montse 1	GAC- Neus 1 FITNESS Ester F	BODY PUMP - Montse 1	SPINNING - Dani V. 2 AIGUAGIM - Jesus P	ZUMBA - Isa 1
19:00		FITNESS Ester F		ABDOMINAL 30' - Neus 1	
19:30	BODY PUMP - Montse 1 SPINNING - Dani V. 2 AIGUAGIM - Marc P	ZUMBA - Ester 1 SPINNING - Neus 2	BODY BALANCE - Montse 1 SPINNING - Dani V. 2 AIGUAGIM - Marta P	STEP - Neus 1 SPINNING - Dani V. 2 FITNESS Jesus F	IOGA - Jordi 1 AIGUAGIM - Marc P
20:30		BODY PUMP - Ester 1 AQUAZUMBA - Neus P	IOGA - Jordi 1	ZUMBA - Neus 1 AIGUAGIM - Jesus P	
		SPINNING - Dani V. 2			FITNESS Jesus F

VÀLID A PARTIR DEL 12 DE SETEMBRE DE 2023

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 SPINNING

P - PISCINA

F - SALA FITNESS

**LES MILLS**  
**BODYBALANCE**

**LES MILLS**  
**BODYCOMBAT**

**LES MILLS**  
**BODYPUMP**