

# HORARI D'ACTIVITATS DIRIGIDES

**AQUA**  
ROQUETES



	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
8:15	AIGUAGIM P	SPINNING 2	AIGUAGIM P SH'BAM 1	T.B.C. 1	AIGUAGIM P
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				
17:30					TONO EXTREM 1
17:45		G.A.C 1		ZUMBA 1	
18:30	BODY PUMP 1 SPINNING 2	ZUMBA 1	BODY COMBAT 1	G.A.C 1	SH'BAM 1
19:30	BODY COMBAT 1 SPINNING 2 AIGUAGIM P	CIRCUIT TRAINING 1	BODY PUMP 1 SPINNING 2	PILATES 1 SPINNING 2	
20:30	ZUMBA 1 SPINNING 2	PILATES 1 AIGUAGIM P	SH'BAM 1 SPINNING 2	BODY PUMP 1 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 2 D'OCTUBRE DE 2017

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