

# HORARI D'ACTIVITATS DIRIGIDES



	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
6:30			CICLO - J.RIBA 3			
6:45	CICLO - FRAN 3	LES MILLLES BODYPUMP - MARIO 2		FUNCIONAL - MARIO 2	LES MILLLES CORE MARIO** 1	
8:00	AQUAGYM - FRAN P	AQUAGYM - JAVI P	AQUAGYM - CAROL P	AQUAGYM - FRAN P	AQUAGYM - CAROL P	
	PILATES - J.RIBA 1	PILATES - MARIO 1		PILATES - MARIO 1		
9:00	AQUAGYM - FRAN P	AQUAGYM - SILVIA P	AQUAGYM - CAROL P	AQUAGYM - SILVIA P	AQUAGYM - CAROL P	
9:30	FUNCIONAL - MARIO 2	ZUMBA FITNESS - SARA 2	LES MILLLES BODYPUMP - MARIO 2	ZUMBA FITNESS - SARA 2	LES MILLLES BODYPUMP - MARIO 2	
	IOGA - MANUEL 1	LES MILLLES CORE MARIO** 1	PILATES - YVETH 1	LES MILLLES CORE MARIO** 1	IOGA - J.RIBA 1	
			CICLO - PICOLA 3		CICLO - YVETH 3	CICLO - PICOLA 3
10:30	HIPOS 30' - MARIO 2		HIPOS 30' - MARIO 2	HIPOPILATES - YVETH 1	HIPOS 30' - MARIO 2	GAC - PICOLA 2
15:30	ZUMBA FITNESS FARRE 2	LES MILLLES BODYPUMP - MARIO 2	ZUMBA FITNESS FARRE 2	FUNCIONAL - MARIO 2	LES MILLLES BODYCOMBAT SANDRA 2	
	PILATES - CARLOS 1	CICLO - J.RIBA 3		CICLO - J.RIBA 3		
	AQUAGYM - CAROL P		AQUAGYM - CAROL P		AQUAGYM - FRAN P	
16:30		HIPOS 30' - MARIO 1		HIPOS 30' - MARIO 1	LES MILLLES CORE SANDRA 2	
17:30			ZUMBA FITNESS - SARA 2			
17:45					CICLO - FRAN 3	
18:00		IOGA - J.RIBA 1				
	LES MILLLES CORE MARIO 2	ZUMBA FITNESS - MICHELLE 2	HIPOS 30' - MARIO 1	GAC - MICHELLE 2		
			IOGA - J.RIBA 1	HIPOS 30' - CARLOS 1		
18:30	LES MILLLES BODYPUMP - MARIO 2		LES MILLLES CORE MARIO** 2			
19:00		GAC - MICHELLE 2	FUNCIONAL - MARIO 2	ZUMBA FITNESS - MICHELLE 2	LES MILLLES BODYPUMP FARRE 2	
	CICLO - FRAN 3	CICLO - FRAN 3	CICLO - MICHELLE 3	CICLO - SUSANA 3		
		PILATES - J.RIBA 1	RUNNING - CARLOS E	IOGA - MANUEL 1		
19:30	LES MILLLES BODYCOMBAT - SANDRA 2				INICIACIÓ PÀDEL GRUP 1 - KHAOULA E	
	ESTIRAMENTS ** - CARLOS 1					
	AQUAGYM - CAROL P	AQUAGYM - JAVI P	AQUAGYM - FRAN P	AQUAGYM - PICOLA P		
	SWIMMING - SERGI P		SWIMMING - SERGI P			
20:00		ABDOMINALS - MICHELLE 2	LES MILLLES BODYPUMP - MARIO 2	LES MILLLES BODYCOMBAT SANDRA 2		
	CICLO - MICHELLE 3	CICLO - J.RIBA 3	CICLO - MICHELLE 3	CICLO - SUSANA 3		
	PILATES - CARLOS 1	RUNNING - CARLOS E		RUNNING - CARLOS E		
20:30	GAC - SANDRA 2	FUNCIONAL - MICHELLE 2			INICIACIÓ PÀDEL GRUP 2 - KHAOULA E	
21:00		AQUAGYM - PICOLA P	CICLO - FRAN 3	AQUAGYM - PICOLA P		

VÀLID FINS 24 DE MARÇ DE 2024

El programa pot modificar-se en funció de l'oferta i la demanda. En períodes vacacionals, el programa es modificarà. La durada d'una sessió és de 55 minuts, excepte ciclo infinit i activitats d'aigua 45 minuts i el running de les 20:00h 90 minuts.

No és permès participar a l'activitat un cop començada, com tampoc abandonar-la abans de la seva finalització. Si una sessió no arribés al mínim de participants exigits de forma continuada, es reserva el dret d'anul·lar-la. És obligatori portar calçat d'ús exclusiu per fer activitat i tovallola.

En benefici de tots els usuaris i per la seva seguretat, els participants a les activitats dirigides esperaran el començament de l'activitat fora de la sala.

## ENTRENAMENT D'AIGUA

ENTRENAMENT PER LA MILLORA FÍSICA

ENTRENAMENT DE FORÇA I RESISTÈNCIA

ENTRENAMENT CARDIOVASCULAR

CLUB RUNNING EXTERIOR

INICIACIÓ AL PÀDEL

1 - SALA 1

2 - SALA 2

3 - SALA 3

P - PISCINA

E - EXTERIOR

\*\* Sessió de 30'