

HORARI ACTIVITATS FITNESS 2026-2027

ACTIVITATS DIRIGIDES

	DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES	
7:00	GAC**	S2	POWER FUNCIONAL*	S2	CYCLING*	S2	POWER FUNCIONAL*	S2	TONO**	S2
7:30										
8:00			STRETCHING*	S2			PILATES*	S2		
8:30	AQUAGIM +60	P	AQUAGIM +60	P	AQUAGIM +60	P	AQUAGIM +60	P	AQUAGIM +60	P
9:00										
9:30	ZUMBA*	S2	BOOMPA**	S2	ZUMBA*	S2	CYCLING*	S2	GAC**	S2
10:00	AQUAGIM*	P	AQUAEXTREM*	P	AQUAGIM*	P	AQUAEXTREM*	P	AQUAGIM*	P
10:30	FIT TOTAL +60	S1	FIT TOTAL +60	S2	FIT TOTAL +60	S1	FIT TOTAL +60	S2	FIT TOTAL +60	S1
10:30	CYCLING*	S2	PILATES*	S1	POWER CIRCUIT**	S2	FIT PILATES*	S1	POWER HYBRID**	S2
11:00										
11:30	IOGA*	S1	TOT ESQUENA*	S1	FIT BARRE*	S1	BOOMPA**	S2	TOT ESQUENA*	S1
11:30	POWER HYBRID**	S2	CYCLING*	S2						
12:00										
13:00										
13:30									POWER HYBRID**	S2
14:30										
15:00	FIT CIRCUIT*	S2			BOOMPA**	S2			CYCLING*	S2
15:30			POWER CIRCUIT**	S2			POWER HYBRID**	S2		
16:00	AQUAEXTREM*	P			AQUAEXTREM*	P				
16:30										
17:00	PILATES*	S1	IOGA*	S1	TOT ESQUENA*	S1	STRETCHING*	S1		
17:00	PSICOMOTRICITAT**	SP/PI	DANSA**	SP	PSICOMOTRICITAT**	SP/PI	DANSA**	SP		
17:30	GAC**	S2	BOOMPA**	S2	POWER HYBRID**	S2	CYCLING*	S2	ZUMBA*	S2
17:45	KIDS TRAINING**	EXT/SP	FIT JOVE**	EXT	DANSA**	SP			FIT JOVE**	EXT
18:00	TOT ESQUENA*	S1	FIT BARRE*	S1	PILATES INICIACIÓ*	S1	PILATES*	S1	PILATES INICIACIÓ*	S1
18:30	ZUMBA*	S2	CYCLING*	S2	ZUMBA*	S2	GAC**	S2	BOOMPA**	S2
18:45										
19:00	FIT IOGA*	S1	FIT PILATES*	S1	POWER GLUTIS 30'**	S1	FIT IOGA*	S1		
19:15	AQUAEXTREM*	P	AQUAGIM*	P	AQUAEXTREM*	P	AQUAGIM*	P	AQUAEXTREM*	P
19:30	POWER CIRCUIT**	EXT	POWER FUNCIONAL*	S2	POWER ABD 30'**	S1	BOOMPA**	S2	POWER HYBRID**	S2
19:30					CYCLING*	S2				
20:00										
20:30	CYCLING*	S2	POWER HIIT 30'**	S2	STRETCHING*	S1	POWER HIIT 30'**	S2		
21:00			RELAXA'T 30'*	S2			RELAXA'T 30'*	S2		

DISSABTE		
10:30	CYCLING*	S2
11:30	FIT CIRCUIT*	S2

	FORÇA I TONIFICACIÓ		AQUÀTIQUES
	CARDIO / COREOGRAFIADES		GENT GRAN
	FUNCIONAL / POWER		INFANTIL
	COS I MENT		JUVENIL

Les sessions tenen una durada de 50',
excepte les indicades de 30'.
*Activitat a partir de 14 anys.
**Activitat a partir de 16 anys.

****LES ACTIVITATS INFANTILS I JUVENILS
COMENÇARAN A PARTIR DE L'1 D'OCTUBRE**

S1	Sala 1	PI	Pista
S2	Sala 2	SP	Sala Polivalent
P	Piscina		
EXT	Exterior		