



			DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
8h	8.30	9:15	FIT GENT GRAN Sala 1		FIT GENT GRAN Piscina petita		FIT GENT GRAN Sala 1	
	9.15	10.00	AQUAGYM Piscina petita		AQUAGYM Piscina petita	AQUAGYM Piscina petita	AQUAGYM Piscina petita	
9h	9.15	10.00		BODYPUMP Sala 2		BODYPUMP Sala 2		
	9.30	10.15	CYCLING Sala 1	AQUAGYM Piscina petita	CYCLING Sala 1		CYCLING Sala 1	
	9.30	10.15	PILATES Sala 2		ZUMBA Exterior		PILATES Sala 2	
10h	10.15	11.00	AQUAGYM Piscina petita	AQUAFONS Piscina gran	AQUAGYM Piscina petita	AQUAFONS Piscina gran	AQUAGYM Piscina petita	PLAY & FAMILY Segons programació
	10.30	11.15	CROSSTRaining Exterior		HIIT 30' Exterior		FUNCIONAL Exterior	
	10.30	11.15	SWIMMING Piscina gran				SWIMMING Piscina gran	
	10.30	11.00					* HIPOPRESSIUS Sala 1	
15h	15.15	16.00	AQUAGYM Piscina petita		BODYPUMP Sala 2			
17h	17.20	18.05	PSICOKIDS Sala 2	CYCLING JOVE Sala 1	FUNCIONAL KIDS Sala 1	FIT JOVE Sala 1	RUN JUNIOR Exterior	
	17.30	18.15			PILATES Sala 2			
18h	18.15	19.00	BODYPUMP Sala 2	GAC Sala 2	TOTAL BODY Sala 2	BODYPUMP Sala 2	FUNCIONAL Sala 2	
19h	19.00	20.00		* IOGA Sala 1		* IOGA Sala 1		
	19.00	19.45	CYCLING Sala 1	CROSSTRaining Exterior	CYCLING Sala 1			
	19.15	20:00	INTERVAL CARDIO Sala 2			ZUMBA Exterior	GAC Sala 2	
	19.15	19:45			GRIT SERIES Sala 2	MOBILITAT Sala 2		
	19:30	20:15	AQUAGYM Piscina petita	ZUMBA Sala 2	AQUAGYM Piscina petita			
20h	20.00	21.00	RUNNING Exterior		RUNNING Exterior			
	20.00	20.45		CYCLING Sala 1	* HBX BOXING Sala 2			
	20:10	20:55				CYCLING Sala 1		
	20.15	20.45	GRIT SERIES Sala 2					

Activitats força

Activitats mixtes

Activitats exclusives per abonats a la Quota plus *

Llegenda tipologia d'activitats

Activitats cardiovasculars

Activitats aquàtiques

Activitats ONoutdoor (a l'exterior)

Activitats cos-ment

Activitats virtuals

Activitats ONhome (presencials i streaming)

La direcció podrà, quan ho consideri oportú per necessitats del servei, modificar el número i ordre de sessions, el contingut i horaris d'aquestes, així com els tècnics que les imparteixen.

Per les Activitats ONoutdoor, en cas de dies on la climatologia sigui adversa, es portaran a terme dins d'un espai interior