

HORARIS D'ACTIVITATS A PARTIR DEL 7/4/25

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
08:00		TBC Sala 1		BODY PUMP VIRTUAL Sala 1	BODY PUMP VIRTUAL Sala 1
08:15	MAC-ROLL Sala 1		COS GLOBAL Sala 1		
09:30	MAC-ROLL Sala 1	CROSS TRAINING Estructura	TONIFICACIÓ Sala 1	FUNCTIONAL TRAINING Sala 1	CARDIO TONO Sala 1
10:30		COS GLOBAL Sala 1		TONIFICACIÓ SUAU Sala 1	
10:45	AQUAGYM Piscina interior		AQUAGYM Piscina interior		ESTIR. CONSCIENTS Sala 1
14:00	BODY PUMP Sala 1	CORE VIRTUAL Sala 1	TONO CYCLING Sala 1	BODY PUMP Sala 1	TONO CYCLING Sala 1
15:00		COS GLOBAL Sala 1			
16:00	RPM CYCLING VIRTUAL Sala 1		BODY PUMP VIRTUAL Sala 1	BODY BALANCE VIRTUAL Sala 1	CORE VIRTUAL Sala 1
17:00	BODY PUMP VIRTUAL Sala 1	RPM CYCLING VIRTUAL Sala 1	CORE VIRTUAL Sala 1	BODY PUMP VIRTUAL Sala 1	
18:00	PILATES Sala 1	CARDIO TONO Sala 1	CARDIO TONO Sala 1	TONIFICACIÓ Sala 1	CARDIO TONO Sala 1
18:00	ZUMBA Sala 2	GAC Sala 2	MAC-ROLL Sala 2		PILATES Sala 2
18:00			CROSS TRAINING Estructura		
18:30				DANCE Sala 2	
19:00	CARDIO TONO Sala 1	ESTIR. CONSCIENTS Sala 1	BODY PUMP Sala 1	BODY PUMP Sala 1	ZUMBA Sala 1
19:00	STRECHING Sala 2	TONO CYCLING Sala 2	DANCE Sala 2		PILATES Sala 2
19:00	CROSS TRAINING Estructura		ESTIR. CONSCIENTS Sala 3		
19:30				HATHA IOGA Sala 2	
20:00	CYCLING Sala 1	BODY PUMP Sala 1	TONO CYCLING Sala 1		BODY PUMP VIRTUAL Sala 1
20:15				AQUAGYM Piscina interior	
21:00	BODY BALANCE VIRTUAL Sala 1	RPM CYCLING VIRTUAL Sala 1	BODY PUMP VIRTUAL Sala 1	CORE VIRTUAL Sala 1	

	DISSABTE	DIUMENGE
9:30	BODY BALANCE VIRTUAL Sala 1	
10:00		CORE VIRTUAL Sala 1
10:30	TONO CYCLING Sala 1	
10:30	TONIFICACIÓ Sala 2	
11:00		TONO CYCLING Sala 1
11:30	BODY PUMP Sala 1	
11:30	ZUMBA Sala 2	
12:00		BODY PUMP Sala 1
13:00	CORE VIRTUAL Sala 1	RPM CYCLING VIRTUAL Sala 1
18:00	RPM CYCLING VIRTUAL Sala 1	BODY BALANCE VIRTUAL Sala 1
19:00	BODY PUMP VIRTUAL Sala 1	BODY PUMP VIRTUAL Sala 1

- Activitats VIRTUALS
- Activitats d'intensitat baixa
- Activitats d'intensitat mitja i tonificació
- Activitats d'intensitat alta
- Activitats de ball
- Activitats d'aigua