

HORARIS D'ACTIVITATS 2024

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
08:00		CARDIO TONO Sala 1		BODY ATTACK 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	TONIFICACIÓ 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	BODY ATTACK VIRTUAL Sala 1	TONO CYCLING Sala 1	BODY PUMP Sala 1	RPM VIRTUAL Sala 1
15:00	RPM VIRTUAL Sala 1	COS GLOBAL Sala 1	BODY PUMP VIRTUAL Sala 1	BODY ATTACK VIRTUAL Sala 1	
17:00	BODY PUMP VIRTUAL Sala 1	RPM VIRTUAL Sala 1	BODY ATTACK VIRTUAL Sala 1	BODY BALANCE VIRTUAL Sala 1	
18:00	ZUMBA Sala 1	CARDIO TONO Sala 1	BODY FIT Sala 1	TONIFICACIÓ Sala 1	CARDIO TONO Sala 1
18:00	PILATES Sala 2	GAC Sala 2	MAC-ROLL Sala 2	PILATES Sala 2	PILATES Sala 2
18:00					CROSS TRAINING Estructura
19:00	CARDIO TONO Sala 1	ESTIR. CONSCIENTS Sala 1	I LOVE DANCE Sala 1	GAC Sala 1	ZUMBA Sala 1
19:00	STRECHING Sala 2	TONO CYCLING Sala 2	BODY PUMP Sala 2	BODY PUMP Sala 2	CYCLING Sala 2
19:00	CROSS TRAINING Estructura		ESTIR. CONSCIENTS Sala 3		PILATES Sala 3
19:30				HATHA IOGA Sala 3	
20:00	CYCLING Sala 1	BODY PUMP Sala 1	CYCLING Sala 1	DANCE Sala 1	
20:00				CYCLING Sala 2	
21:00	BODY PUMP VIRTUAL Sala 1	RPM VIRTUAL Sala 1	BODY ATTACK VIRTUAL Sala 1	BODY BALANCE VIRTUAL Sala 1	

	DISSABTE	DIUMENGE
9:30	BODY ATTACK VIRTUAL Sala 1	
10:00		BODY BALANCE VIRTUAL Sala 1
10:30	TONIFICACIÓ Sala 1	
10:30	CYCLING Sala 2	
11:00		CYCLING Sala 1
11:30	ZUMBA Sala 1	
11:30	BODY PUMP Sala 2	
12:00		BODY PUMP Sala 1
13:00	BODY BALANCE VIRTUAL Sala 1	RPM VIRTUAL Sala 1
17:00	RPM VIRTUAL Sala 1	BODY ATTACK VIRTUAL Sala 1
18:00	BODY PUMP VIRTUAL Sala 1	BODY BALANCE VIRTUAL Sala 1
19:00	BODY ATTACK VIRTUAL Sala 1	BODY PUMP VIRTUAL Sala 1

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