

DILLUNS				DIMARTS			DIMECRES				DIJOUS			DIVENDRES			
INICI	SALA	ACTIVITAT	NIVELL	SALA	ACTIVITAT	NIVELL	SALA	ACTIVITAT	NIVELL	SALA	ACTIVITAT	NIVELL	SALA	ACTIVITAT	NIVELL	INICI	
9:30	SUP 1	BODY PUMP	2	SUP 1	TBC	2	F	CICLO INDOOR	3	SUP 1	MANTENIMENT	2	SUP 1	BODY PUMP	2	9:30	
10:30	SUP 2	BODY-MIND	1	SUP 1	PILATES	1	SUP 1	BODY PUMP	2	SUP 1	ZUMBA	2	SUP 2	IOGA	1	10:30	
15:15	SUP 1	BODY PUMP	2	F	CICLO INDOOR	3	SUP 1	ZUMBA	2	F	HIIT	3	SUP 1	GAC	1	15:15	
16:15				SUP 1	FIT SALA 30'	2										17:15	
17:30	INF.T	FUNKY 6 a 9 anys	INF	SUP 2	FUNKY 9 a 12 a.Nivell I	INF	INF.T	FUNKY 6 a 9 anys	INF	SUP 1	FUNKY 9 a 12 a. Nivell I	INF	INF	KIDS P3-P4	INF	17:30	
				SUP 1	TBC	2				SUP 1	BODY PUMP	2					
18:00	SUP 2	TBC	2	INF.T	TAEKWONDO 6 a 8 a.	INF	SUP 2	TBC	2				SUP 2	GAC	3	18:00	
18:15	SUP 1	BOOT CAMP	3				SUP 1	PILATES	1								
18:30				SUP 2	FUNKY 9 a 12 a.Nivell II	JUV				SUP 2	FUNKY 9 a 12 a.Nivell II	JUV				18:30	
				F	CICLO INDOOR	3				F	CICLO INDOOR	3					
				INF.T	TAEKWONDO 9 a 11 a.	JUV				INF.T	TAEKWONDO 9 a 11 a.	JUV					
				SUP 1	ZUMBA +14	2				SUP 2	ZUMBA +14	2					
19:00	SUP 2	TONO-STEP+14	3				SUP 2	BOOT CAMP	3				SUP 1	MANTENIMENT	2	19:00	
	SUP 1	GAC	3				SUP 1	BODY PUMP	2								
19:30	F	CICLO INDOOR	3	SUP 2	HIP HOP 13 a 16 a.Nivell II	JUV	F	CICLO INDOOR	3	SUP 2	HIP HOP 13 a 16 a.	JUV				19:30	
				INF.T	TAEKWONDO 12 a 14 a.	JUV				INF.T	TAEKWONDO 12 a 14 a.	JUV					
				SUP 1	TONO EXPRESS 30'	2				SUP 2	GAC	2					
20:00	SUP 1	ZUMBA	2				SUP 2	ZUMBA	2							20:00	
	SUP 2	MANTENIMENT	2				SUP 1	TBC	2								
20:30	GE	AIKIDO	2	INF.T	TAEKWONDO +15 a	ADULT	GE	AIKIDO	2	INF.T	TAEKWONDO +15 a	ADULT				20:30	
21:00	SUP 1	PILATES	2				SUP 1	PILATES	2							21:00	

INTENSITAT	
1	BAIXA INTENSITAT
2	MITJA INTENSITAT
3	FORTA INTENSITAT

SALA	
PLANTA 2	SUP 2
PLANTA 1	SUP 1
INFERIOR TATAMI	INF.T
GIMNASTICA ESPORTIVA	GE
FITNESS	F
PISTA BASQUET	PB

TÈCNIC DE SALA DE FITNESS
Dilluns: De 10:00 a 14:00h i de 17:00 a 19:30 h
Dimarts: De 14:00 a 18:30h i de 20 a 21:30 h
Dimecres: De 10:00 a 14:00h i de 17:00 a 19:30h
Dijous: De 14:00 a 18:30h i de 20 a 21:30 h
Divendres: De 13 a 19 h.

