

INICI	DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES		
	ACTIVITAT	NIVELL	ACTIVITAT	NIVELL	ACTIVITAT	NIVELL	ACTIVITAT	NIVELL	ACTIVITAT	NIVELL	
8:30			AQUAGYM	1			AQUAGYM	1			8:30
9:00	AQUAGYM	1			AQUAGYM	1					9:00
9:15			AQUAGYM	1			AQUAGYM	1	AQUAGYM	1	9:15
9:30	BODY COMBAT	3	CICLO INDOOR	3	BODY PUMP	2	BODY STEP	3	CICLO INDOOR	3	9:30
10:15	PILATES	2	BODY PUMP	3	ZUMBA	3	PILATES	2	BODY PUMP	2	10:15
14:15			CICLO INDOOR	3	!!!! NOVA ACTIVITAT !!!!		CICLO INDOOR	3			14:15
15:15	STEP	2	BODY POWER	2	CICLO INDOOR	2	GAC	2	ZUMBA	2	15:15
16:15	AQUAGYM	1	AQUAGYM	1			AQUAGYM	1	AQUAGYM	1	16:15
17:15			!!!! NOVA ACTIVITAT !!!!				!!!! NOVA ACTIVITAT !!!!				17:15
17:30	ZUMBA(+14anys)	2	ABD POWER 30'	2	ZUMBA(+14anys)	2	ABD POWER 30'	2			17:30
17:45									PILATES	2	17:45
18:00			ZUMBA	3			ZUMBA	3			18:00
18:15	PILATES	2	!!!! NOVA ACTIVITAT !!!!		PILATES	2					18:15
18:30			CROSS TRAINING	OUT 15'			CROSS TRAINING	OUT 30'	!!!! NOVA ACTIVITAT !!!!		18:30
18:45											18:45
19:00	CICLO INDOOR	3	CROSS TRAINING	3	CICLO INDOOR	3	CROSS TRAINING	3			19:00
19:00	ABD POWER 30' (en sala fitness)	2			ABD POWER 30' (en sala fitness)	2					19:00
19:15			!!!! NOVA ACTIVITAT !!!!				!!!! NOVA ACTIVITAT !!!!		IOGA	1	19:15
19:30			AEROLATINO	2			COREO DANCE	2			19:30
19:45	BODY PUMP	2			BODY PUMP	2					19:45
20:00			AQUAGYM	1			AQUAGYM	1			20:00
20:15			TAI-TXI	2			TAI-TXI	2			20:15
20:30					IOGA	1					20:30

NIVELLS	
BAIXA INTENSITAT	1
MITJA INTENSITAT	2
FORTA INTENSITAT	3

TÈCNIC DE SALA DE FITNESS
Dilluns: de 7:30 a 09:45 i de 17:00 a 21:30h .
Dimarts: de 9:00 a 10:45, de 12:15 a 13:30 i de 17:00 a 21:45h.
Dimecres: de 17:00 a 21:45h .
Dijous: de 9:00 a 10:45, de 12:15 a 13:30 i de 17:00 a 21:45h.
Divendres: De 7:30 a 09:45 i de 17:00 a 20:00h.