



Horaris d'activitats dirigides

a partir del 8 de gener de 2025

Inici	Fi	Espai	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
8:00	9:00	Exterior		MARXA NÒRDICA					
8:00	10:00	Exterior				MARXA NÒRDICA			
8:15	9:00	Sala 1	VIRTUAL CYCLING		VIRTUAL CYCLING		VIRTUAL CYCLING		
8:15	9:00	Sala 2				è-CORE			
8:15	9:10	Sala 2		LES MILLS BODYPUMP					
9:15	10:00	Sala 1		VIRTUAL CYCLING		VIRTUAL CYCLING			
9:15	10:10	Sala 2	LES MILLS BODYPUMP		LES MILLS BODYPUMP		LES MILLS BODYPUMP		
9:15	10:00	Sala 2		LES MILLS DANCE		è-ENERGY			
9:30	10:15	Sala 1							VIRTUAL CYCLING
9:30	10:25	Sala 2						LES MILLS BODYPUMP	
9:30	10:15	Piscina	AIGUAGIM	AIGUAGIM	AIGUAGIM	AIGUAGIM	AIGUAGIM		
10:15	11:00	Sala 1	CYCLING		VIRTUAL CYCLING	CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	
10:15	11:00	Sala 2	è-CORE	PILATES	BODY BURN	PILATES	OMGlute		
10:30	10:45	Fitness					BODY BURN EXPRESS		
10:30	11:15	Sala 2						PILATES	
11:15	12:00	Sala 1							VIRTUAL CYCLING
11:15	12:00	Sala 2	BODY BURN		ESTIRAMENTS		è-QUILIBRIUM		
13:45	14:30	Sala 1	VIRTUAL CYCLING		VIRTUAL CYCLING		VIRTUAL CYCLING		
14:05	14:50	Sala 1		VIRTUAL CYCLING		VIRTUAL CYCLING			
15:15	16:00	Sala 1	VIRTUAL CYCLING			CYCLING	VIRTUAL CYCLING		
15:15	16:00	Sala 2		BODY BURN	LES MILLS DANCE		OMGlute		
15:15	16:10	Sala 2	LES MILLS BODYPUMP						
17:30	18:15	Sala 2	è-CORE		OMGlute	BODY BURN			
17:30	18:25	Sala 2		LES MILLS BODYPUMP					
18:00	18:55	Sala 2					LES MILLS BODYPUMP		
18:30	19:15	Piscina				è-AQUACROSS			
18:30	19:15	Sala 1	VIRTUAL CYCLING	CYCLING	VIRTUAL CYCLING	CYCLING	VIRTUAL CYCLING		
18:30	19:15	Sala 2		BODY BURN		LES MILLS DANCE			
18:30	19:25	Sala 2	LES MILLS BODYPUMP		LES MILLS BODYPUMP				
19:00	19:45	Sala 2					PILATES		
18:30	19:00	Fitness	CROSSTRAINING						
19:30	20:15	Sala 1	CYCLING	VIRTUAL CYCLING	FITCYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING		
19:30	20:25	Sala 2				LES MILLS BODYPUMP			
19:30	20:15	Sala 2	OMGlute	PILATES	è-CORE				
19:30	20:15	Piscina	AIGUAGIM	AIGUAGIM	AIGUAGIM	AIGUAGIM			
20:00	20:30	Fitness		CROSSTRAINING					
20:30	21:15	Sala 1	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING			
20:30	21:25	Sala 2	LES MILLS BODYPUMP						
20:30	21:15	Sala 2		è-QUILIBRIUM	LES MILLS DANCE	PILATES			

SEMPRE AL TEU RITME

La Direcció podrà, quan ho consideri necessari o per causes alienes al centre, modificar el nombre de sessions, el contingut i horari d'aquestes i els tècnics que les imparteixen. Una sessió podrà no impartir-se per impossibilitat de substitució.