

HORARI D'ACTIVITATS DIRIGIDES

INICI 15 DE SETEMBRE

| HORARI | | LLOC | DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES |
|--------|-------|--------------|---------------|--------------|---------------|--------------|-------------|
| 7:10 | 8:00 | Sala 1 | | SPINNING | | SPINNING | |
| 7:30 | 8:20 | Sala 1 | BODY COMBAT | | BODYPUMP | | BODYJAM |
| 8:00 | 8:15 | Sala Fitness | | ABDOMINALS | | ABDOMINALS | |
| 8:20 | 8:30 | Sala Fitness | ABDOMINALS | | ABDOMINALS | | ABDOMINALS |
| 9:30 | 10:20 | Sala 1 | BODYPUMP | BODY BALANCE | BODY COMBAT | PILATES | SPINNING |
| 10:30 | 11:20 | Piscina | AIGUAD'OR | AIGUAGYM | AIGUAD'OR | AIGUAGYM | AIGUAD'OR |
| 14:40 | 15:30 | Piscina | AIGUAGYM | | AIGUAGYM | | AIGUAGYM |
| 15:30 | 16:20 | Piscina | | AIGUAD'OR | | AIGUAD'OR | |
| 15:30 | 16:20 | Sala 1 | BODYJAM/STEP | | BODYPUMP | | BODY COMBAT |
| 17:30 | 18:15 | Sala 1 | | BODYCOMBAT | | SPINNING | SPIN GAC |
| 17:30 | 18:20 | Sala 2 | BODYCOMBAT | | BODYPUMP | | |
| 18:10 | 19:00 | Sala 1 | BODYJAM | | STEP | | |
| 18:30 | 19:20 | Sala 1 | | SPINNING | | BODY COMBAT | |
| 18:30 | 19:20 | Sala 2 | BODY BALANCE | | PILATES | | |
| 18:30 | 19:20 | Piscina | | AIGUAGYM | | AIGUAGYM | |
| 19:10 | 20:00 | Sala 1 | BODY COMBAT | | SPINNING | | STEP |
| 19:30 | 20:20 | Sala 1 | | LATINO | | SPINNING | |
| 19:30 | 20:20 | Sala 2 | PILATES | BODY BALANCE | BODYJAM | BODY BALANCE | |
| 20:00 | 20:15 | Fitness | ABDOMINALS | | ABDOMINALS | | ABDOMINALS |
| 20:10 | 21:00 | Sala 1 | SPINNING | | BODY COMBAT | | SPINNING |
| 20:30 | 21:20 | Sala 1 | | BODYPUMP | | STEP | |
| 20:40 | 21:00 | Fitness | CIRCUITEXPRES | | CIRCUITEXPRES | | |

 Activitats amb alt Component cardiovascular. De mitja -alta intensitat

 Activitats Coreografiades. De mitja intensitat

 Activitats on es treballa la tonificació i/o el component cardiovascular.

 Activitats terapèutiques que treballen l'harmonia entre el cos i la ment

 Activitats aquàtiques terapèutiques

 Activitats aquàtiques on es treballen totes les qualitats físiques

 Sessions curtes a la sala de fitness on es treballa la tonificació de diferents músculs

(*ACTIVITATS COMPLEMENTÀRIES:
ARTS MARCIALS: Dimarts i Dijous de 20:30 a 21:20

Aquesta programació pot ser modificada segons les necessitats del Complex

(*) Les activitats complementàries no estan incloses en la quota (50% de descompte per als abonats)