

INICI	FINAL	ESPAI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
7:15	8:00	SALA FUNC		GAC	HARD TRAINING	TONIFICACIÓ		
7:15	8:00	EXT 2					CYCLING	
8:00	8:45	SALA 1					PILATES	
8:00	8:45	EXT 1	CARDIO TO					
8:00	8:45	EXT 2			CYCLING			
8:00	8:45	PISC		WET GYM	WET TO	WET GYM		
9:00	9:30	EXT 1						AB+STRE 9:30 A 10:00
9:30	10:15	EXT 1		BODY PUMP	BODY COMBAT	BODY PUMP	RITMES	
9:30	10:15	EXT 2	CYCLING		CYCLING			
9:30	10:15	SALA 1	ZUMBA	PILATES				
9:30	10:15	SALA FUNC				HIIT	HARD TRAINING	
10:00	10:45	EXT 1						BODY PUMP
10:30	11:15	EXT 1	BODY PUMP	CARDIO TO	BODY PUMP	AB+STRE	CARDIO TO	
10:30	11:15	EXT 2		CYCLING		CYCLING		
10:30	11:15	SALA 1			ZUMBA		PILATES	
10:30	11:15	SALA FUNC	GAC					
11:00	11:45	EXT 2						CYCLING
11:30	12:15	SALA 1	IOGA SUAU		IOGA SUAU		STRETCHING	
11:30	12:15	EXT 1	AB + STRE	GIM SUAU	PILATES	GIM SUAU		
13:00	13:45	PISC		WET GYM		WET GYM		
15:15	16:00	EXT 1	TONIFICACIÓ	CARDIO TO	BODY PUMP	PILATES	GAC	
17:30	18:15	SALA 1		TONIFICACIÓ	PILATES			
17:30	18:15	EXT 3	GAC	HIIT	CARDIO TO	BODY PUMP	BODY COMBAT	
17:30	18:15	EXT 2	CYCLING			CYCLING		
18:30	19:15	EXT 3	BODY COMBAT	BODY PUMP	STEP	GAC	CARDIO TO	
18:30	19:15	EXT 2	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	
19:30	20:30	EXT 1	CARDIO TO					
19:30	20:15	SALA 1			PILATES	RITMES	AB+STRE	
19:30	20:15	SALA FUNC	HARD TRAINING	GAC			HARD TRAINING	
19:30	20:15	EXT 2		CYCLING	CYCLING	CYCLING		
20:00	20:45	PISC	WET GYM		WET GYM			
20:30	21:15	SALA 1		PILATES				
20:30	21:15	SALA FUNC			CARDIO TO	BODY PUMP	GAC	
20:30	21:15	EXT 2	CYCLING					

16,5

16

18,5





16

14

2,5

ESPAIS EXTERIORS	
EXT 1	Zona de raqueta
EXT 2	Zona de parking
EXT 3	Zona de pati (Sala Funcional)

ESPAIS INTERIORS	
SALA 1	SALA PLANTA 1
PISC	PISCINA PLANTA 0
SALA FUNC	SALA FUNCIONAL PLANTA -1

TIPOLOGIA D'ACTIVITAT	
	Intensitat alta
	Intensitat mitjana
	Intensitat baixa
	Activitat coreografiada
	PISCINA FONDA
	Majors de 16 anys



La instal·lació es reserva el dret de modificar l'espai de les activitats per motius meteorològics o tècnics