



Horaris d'activitats dirigides

a partir del 8 de setembre de 2025

Inici	Fi	Espai	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
7:15	8:00	Sala 2		CYCLING		VIRTUAL CYCLING	CYCLING		
7:30	8:15	Piscina		AIGUAGIM		AIGUAGIM			
7:30	8:25	Sala 1	OMGlute		CROSSTRaining				
7:45	8:30	Sala 2	VIRTUAL CYCLING		VIRTUAL CYCLING				
9:30	10:15	Sala 2	CYCLING		CYCLING		VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING
9:30	10:15	Piscina		AIGUAGIM		AIGUAGIM	AIGUAGIM		
9:30	10:25	Sala 1	 ZUMBA fitness	PILATES	OMGlute	LES MILLS BODYPUMP	BODY BURN		
10:30	11:15	Sala 2		VIRTUAL CYCLING		VIRTUAL CYCLING			
10:30	11:25	Sala 1	IOGA	GIMSUAU		POSTURAL	PILATES		
10:45	11:30	Piscina	AIGUAGIM		AIGUAGIM	AIGUAGIM	AIGUAGIM		
11:30	12:15	Sala 2	VIRTUAL CYCLING		VIRTUAL CYCLING		VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING
12:30	13:15	Piscina						AIGUAGIM	
13:30	14:15	Sala 2	VIRTUAL CYCLING		VIRTUAL CYCLING		VIRTUAL CYCLING		
15:30	16:15	Sala 2		VIRTUAL CYCLING		VIRTUAL CYCLING			
15:30	16:15	Piscina		AIGUAGIM		AIGUAGIM			
15:30	16:25	Sala 1	IOGA	PILATES	 ZUMBA fitness	CROSSTRaining			
17:30	18:15	Sala 2	VIRTUAL CYCLING		VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	CYCLING		
17:30	18:25	Sala 1	PILATES	POSTURAL	IOGA				
18:30	19:15	Sala 2		CYCLING		CYCLING			
18:30	19:25	Sala 1	HIIT	 ZUMBA fitness	LES MILLS BODYPUMP	PILATES	BODY BURN		
19:15	20:00	Piscina	AIGUAGIM		AIGUAGIM				
19:30	20:15	Sala 2	CYCLING		CYCLING		VIRTUAL CYCLING		
19:30	20:15	Piscina		AIGUAGIM		AIGUAGIM			
19:30	20:25	Sala 1	LES MILLS BODYPUMP	OMGlute	 ZUMBA fitness	BODY BURN			
20:30	21:25	Sala 1	CROSSTRaining	PILATES					
20:45	21:45	Sala 2		VIRTUAL CYCLING		VIRTUAL CYCLING			

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.