

# ACTIVITATS DIRIGIDES

A PARTIR DEL 13 D'ABRIL

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte
7.30	<b>TONIFICA'T</b> BÉTULO	<b>BOOTCAMP</b> DIMONI	<b>PILATES</b> BÉTULO	<b>SPINGIE</b> CA L'ARNÚS		
8.15		<b>AQUAGYM</b> P.PETITA	<b>AQUAGYM</b> P.PETITA		<b>TONIFICA'T</b> BÉTULO	
8.30	<b>ZUMBA</b> BÉTULO	<b>GYM SUAU</b> BÉTULO	<b>BOOTCAMP</b> DIMONI	<b>BODYPUMP</b> DIMONI		
			<b>IOGA</b> MICACO			
8.45	<b>AQUASALUT</b> P.PETITA			<b>AQUAGYM</b> P.PETITA		
9.30	<b>BODYPUMP</b> BÉTULO	<b>GAC</b> BÉTULO	<b>HBX BOXING</b> DIMONI	<b>ZUMBA</b> BÉTULO	<b>SPINGIE</b> CA L'ARNÚS	<b>AQUAGYM</b> P.PETITA
	<b>AQUAGYM</b> P.PETITA	<b>SPINGIE</b> CA L'ARNÚS	<b>AQUAFUSIÓ</b> P.PETITA	<b>SPINGIE</b> CA L'ARNÚS	<b>AQUAFUSIÓ</b> P.PETITA	
		<b>AQUAFUSIÓ</b> P.PETITA		<b>AQUAGYM</b> P.PETITA		
10.15			<b>AQUAEXPRESS</b> P.PETITA	<b>MARXA NÒRDICA</b> EXTERIOR		
10.30	<b>IOGA</b> BÉTULO	<b>PILATES</b> BÉTULO	<b>ESTIRAMENTS</b> BÉTULO	<b>PILATES</b> BÉTULO	<b>BODYBALANCE</b> BÉTULO	<b>BODYPUMP</b> BÉTULO
	<b>SPINGIE</b> CA L'ARNÚS	<b>AQUAFUSIÓ</b> P.PETITA	<b>SPINGIE</b> CA L'ARNÚS			
11.30						<b>SPINGIE</b> CA L'ARNÚS
13.15	<b>ESTIRAMENTS</b> BÉTULO		<b>PILATES</b> BÉTULO			
13.30		<b>AQUAFUSIO</b> P.PETITA		<b>AQUAFUSIO</b> P.PETITA	<b>AQUAGYM</b> P.PETITA	
14.15		<b>WORKOUT</b> BÉTULO		<b>WORKOUT</b> BÉTULO		
14.30			<b>BODYBALANCE*</b> BÉTULO			
15.30	<b>SPINGIE</b> CA L'ARNÚS	<b>HBX BOXING</b> DIMONI	<b>SPINGIE</b> CA L'ARNÚS	<b>BODYPUMP</b> BÉTULO	<b>PILATES</b> BÉTULO	
15.45	<b>AQUAGYM</b> P.PETITA	<b>AQUAGYM</b> P.PETITA	<b>AQUADANCE</b> P.PETITA	<b>AQUAGYM</b> P.PETITA	<b>AQUASALUT</b> P.PETITA	
16.30		<b>TRX</b> BÉTULO		<b>TRX</b> DIMONI		
		<b>IOGA</b> DIMONI				
17.00	<b>TONIFICA'T</b> BÉTULO	<b>GAC</b> BÉTULO	<b>BODYBALANCE</b> BÉTULO	<b>PILATES</b> BÉTULO	<b>TONIFICA'T</b> BÉTULO	
	<b>HBX FUSION</b> DIMONI		<b>HBX BOXING</b> DIMONI			
18.00	<b>WORKOUT</b> BADIU	<b>BOOTCAMP</b> DIMONI	<b>BODYPUMP</b> BÉTULO	<b>WORKOUT</b> BADIU	<b>FREEBOX</b> DIMONI	
	<b>BODYPUMP</b> BÉTULO	<b>SPINGIE</b> CA L'ARNÚS	<b>HBX FUSION</b> DIMONI	<b>ZUMBA</b> BÉTULO		
	<b>SPINGIE</b> CA L'ARNÚS	<b>BODYCOMBAT</b> BÉTULO	<b>SPINGIE</b> CA L'ARNÚS	<b>BODYCOMBAT</b> DIMONI		
			<b>MARXA NÒRDICA</b> EXTERIOR			
18.30					<b>SPINGIE</b> CA L'ARNÚS	
19.00	<b>SPINGIE</b> CA L'ARNÚS	<b>SPINGIE</b> CA L'ARNÚS	<b>SPINGIE</b> CA L'ARNÚS	<b>SPINGIE</b> CA L'ARNÚS		
	<b>ZUMBA</b> BÉTULO	<b>FREEBOX</b> DIMONI	<b>BODYBALANCE</b> BÉTULO	<b>BODYPUMP</b> BÉTULO		
		<b>PILATES</b> BÉTULO		<b>BOOTCAMP</b> DIMONI		
19.15	<b>AQUAFUSIÓ</b> P.PETITA	<b>AQUAGYM</b> P.PETITA	<b>AQUAGYM</b> P.PETITA	<b>AQUAGYM</b> P.PETITA	<b>AQUAGYM</b> P.PETITA	
		<b>RUNNING</b> EXTERIOR		<b>RUNNING</b> EXTERIOR		
20.00	<b>BODYBALANCE</b> BÉTULO	<b>BODYPUMP</b> BÉTULO	<b>SPINGIE VIRTUAL</b> CA L'ARNÚS	<b>PILATES</b> BÉTULO	<b>IOGA</b> BÉTULO	
	<b>SPINGIE VIRTUAL</b> CA L'ARNÚS	<b>AQUASALUT</b> P.PETITA		<b>AQUAFUSIÓ</b> P.PETITA		
				<b>WORKOUT</b> BADIU		
20.30	<b>HBX BOXING</b> DIMONI		<b>BOOTCAMP</b> DIMONI			

FORÇA / RESISTÈNCIA

CARDIO

AQUÀTIQUES

COS/MENT

HORARI: Dilluns a divendres de 7h a 23h. Dissabte de 7h a 20h. Diumenge de 8h a 14h.

S'ha de fer reserva prèvia obligatòria per assistir-hi. El centre es reserva el dret de modificar i/o anul·lar activitats.

Activitats oficials LesMills (BodyPump, BodyCombat, BodyBalance i Core), HBX (Boxing i Fusion) i Zumba.

Durada activitats 45' (excepte ioga, running,marxa nòrdica, aquaexpress, bodybalance i TRX ).

Només es podrà reservar una classe aquàtica al dia des de l'aplicació. Per a una segona sessió, us podeu inscriure al llistat de recepció.