

ACTIVITATS DIRIGIDES

A PARTIR DEL 7 D'ABRIL

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