

ACTIVITATS DIRIGIDES

A PARTIR DEL 5 D'OCTUBRE

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

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), 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.