



INICI - FINAL		ESPAI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
8.00	8.45	PP	AQUAGYM I		AQUAGYM I		AQUAGYM I
8.15	9.05	S 1	ZUMBA II		BODY PUMP III		BODY PUMP III
8.45	9.10	EXT		HARD TRAINING 25' III		HARD TRAINING 25' III	
8.45	9.30	PP	AQUAGYM I	AQUAGYM I	AQUAGYM I	AQUAGYM I	AQUAGYM I
8.45	9.30	PG		AQUAFIT I		AQUAFIT I	
9.15	10.05	S 1	STEP INTERVAL II		PILATES I		
9.30	10.20	S 1		ZUMBA II		GAC II	ZUMBA II
10.15	11.05	S 1	IOGA I		IOGA I		
10.30	11.55	S 1					HIOPRESSIUS 25' I
10.30	11.20	PAV			EN FORMA I		
10.30	11.20	S 1		SENIOR FIT I		SENIOR FIT I	
11.00	11.25	S 1					ESTIRAMENTS 25' I
11.00	11.45	PP	AQUAGYM I	AQUAGYM I	AQUAGYM I	AQUAGYM I	AQUAGYM I
11.15	12.05	S 1	IOGA I		IOGA I		
11.30	12.20	S 1		SENIOR DANCE I		SENIOR DANCE I	
11.45	12.30	PP		AQUAGYM I		AQUAGYM I	
12.30	13.15	PP	AQUAGYM I		AQUAGYM I		
12.30	13.20	S 1	IOGA I		IOGA I		
13.15	14.00	PG	AQUAFIT I		AQUAFIT I		
13.15	14.05	S 1		STEP INTERVAL II		ZUMBA II	
14.30	14.55	EXT	HARD TRAINING 25' III		HARD TRAINING 25' III		
15.15	16.05	S 1	GAC II	ZUMBA II	PILATES I	STEP INTERVAL II	ZUMBA II
15.30	16.15	PP	AQUAGYM I	AQUAGYM I	AQUAGYM I	AQUAGYM I	
16.15	16.40	S 1				HIOPRESSIUS 25' I	
16.15	17.05	S 1	ESTIRAMENTS I	PILATES I	POSTURAL I		
16.45	17.10	S 1				ESTIRAMENTS 25' I	
17.15	18.05	S 1	FIT JOVE (BODY PUMP) I		FIT JOVE (ZUMBA) I		
17.30	18.20	S 1					ZUMBA KIDS** I
17.45	18.10	S 1				GLUTIS EXPRÉS 25' II	
18.15	18.40	S 1			HIOPRESSIUS 25' I	ESTIRAMENTS 25' I	
18.15	19.05	S 1	ZUMBA II	PILATES I			
18.30	19.20	S 1					GAC II
18.45	19.10	S 1			ESTIRAMENTS 25' I		
19.00	19.45	PP	AQUAGYM II	AQUAGYM II	AQUAGYM II	AQUAGYM II	AQUAGYM II
19.15	20.05	S 1	ZUMBA II	BODY PUMP III	STEP INTERVAL II	ZUMBA II	
19.30	19.55	EXT	*HARD TRAINING 25' III				
19.30	20.20	S 1					IOGA I
19.45	20.30	PP	AQUAGYM II	AQUAGYM II	AQUAGYM II	AQUAGYM II	
20.15	20.40	S 1		HIOPRESSIUS 25' I		GLUTIS EXPRÉS 25' II	
20.15	21.05	S 1	IOGA I		IOGA I		

S 1 - Sala 1 PP - Piscina Petita PG - Piscina Gran PAV - Pavelló EXT - Exterior

CARDIOVASCULAR TONIFICACIÓ COS I MENT AQUÀTIQUES

I - BAIXA INTENSITAT II - MITJA INTENSITAT III - ALTA INTENSITAT

* En cas de pluja o inclemències del temps, l'activitat no es podrà dur a terme.

** Aquesta activitat no està inclosa a la quota d'abonament i es necessita inscripció prèvia.

La Direcció podrà, quan ho consideri oportú per necessitats del servei, modificar el nombre i l'ordre de les sessions, el contingut, els horaris i els tècnics que les imparteixen.



GENER

DL	DM	DX	DJ	DV	DS	DG
			1	2	3	4
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

FEBRER

DL	DM	DX	DJ	DV	DS	DG
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	

MARÇ

DL	DM	DX	DJ	DV	DS	DG
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29

ABRIL

DL	DM	DX	DJ	DV	DS	DG
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

MAIG

DL	DM	DX	DJ	DV	DS	DG
					1	2
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

JUNY

DL	DM	DX	DJ	DV	DS	DG
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

JULIOL

DL	DM	DX	DJ	DV	DS	DG
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

AGOST

DL	DM	DX	DJ	DV	DS	DG
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

SETEMBRE

DL	DM	DX	DJ	DV	DS	DG
		1	2	3	4	5
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

OCTUBRE

DL	DM	DX	DJ	DV	DS	DG
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

NOVEMBRE

DL	DM	DX	DJ	DV	DS	DG
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29

DESEMBRE

DL	DM	DX	DJ	DV	DS	DG
		1	2	3	4	5
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

GENER 2021

DL	DM	DX	DJ	DV	DS	DG
					1	2
4	5	6	7	8	9	10

- De 7.30 a 0 h
- De 8 a 22 h
- De 8 a 15 h
- De 7.30 a 15 h

- Horari especial d'estiu
- Instal·lació tancada
- Instal·lació tancada (Aturada Tècnica)
- Només oberta la sala de fitness

Horari general d'obertura - Serveis i espais

Dilluns a divendres - 7.30 a 0 h / Dissabte - 8 a 22 h / Diumenge - 8 a 15 h
 Piscina i Sala de fitness (inclòs Servei d'Assessorament Tècnic): Dilluns a divendres - 7.30 a 22 h
 Dissabte - 10 a 14 h i de 16 a 20 h / Diumenge - 10 a 14 h

Horari especial d'estiu - Serveis i espais

De l'1 al 9 d'agost - **INSTAL·LACIÓ TANCADA**
 Del 10 al 16 d'agost - Dilluns a divendres - 8 a 20 h / Caps de setmana TANCAT
 Sala de fitness: oberta Piscina: tancada
 Del 17 al 30 d'agost - Dilluns a divendres - 8 a 20 h / Caps de setmana TANCAT
 Sala de fitness: oberta Piscina: oberta

Per necessitats del servei, la Direcció podrà modificar el calendari d'obertura quan ho considerin oportú.