

■ COS MENT 
 ■ AQUÀTIQUES 
 ■ TONIFICACIÓ 
 ■ CARDIOVASCULARS 
 ■ BALL 
 ■ INFANTILS I FAMILIARS 
 ■ SÈNIOR 
 ■ FREE 
 ■ ENTRENA+ 
 ■ OUTDOOR 
 ■ FORLIVE

DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES		DISSABTE		DIUMENGE								
07:15	SC	CICLE	07:30	S1	B. PUMP	07:15	S1	B. ATTACK	07:15	S1	B. COMBAT	07:15	SC	CICLE						
09:15	S1	B. PUMP	08:30	SC	CICLE	08:45	EX	FORUS RUNNERS	08:45	PI	AQUADYNAMIC	08:15	SC	CICLE	09:00	S1	B. COMBAT			
09:30	S1	★ AQUADYNAMIC	08:30	PI	AQUAFITNESS	09:00	SC	CICLE	09:30	S2	PILATES	09:00	PI	AQUAFITNESS	09:30	PI	AQUAFITNESS	10:15	S2	IOGA
10:15	S2	B. BALANCE	09:30	S2	PILATES	09:15	S1	GAP	09:45	SC	CICLE	09:30	S2	B. COMBAT	09:45	SC	★ CICLE	10:30	S1	B. PUMP
10:30	SC	CICLE	09:45	S1	SH'BAM	09:30	S2	COMBAT-CORE	10:00	S1	SH'BAM	10:00	EX	FORXTRAINING	10:30	S2	B. BALANCE	10:45	S5	SPORT FAMILY
10:45	EX	FORXTRAINING	10:00	PI	★ AQUAFITNESS	10:15	S1	DANCE	10:30	ZF	FUNCIONAL	10:00	EX	FORXTRAINING	11:15	S1	B. PUMP	11:15	S2	PILATES
11:00	S1	B. ATTACK	10:00	EX	FORUS RUNNERS	10:15	PI	★ AQUAFITNESS	11:00	S2	B. ATTACK	10:15	S1	B. PUMP	11:30	S2	ESQUENA SANA	11:30	S1	B. ATTACK
11:15	S2	PILATES	10:30	S5	IOGA	10:45	SC	CICLE	11:00	S1	EN FORMA	10:45	SC	CICLE	12:30	SC	CICLE	11:45	S5	DINAMIZACIÓ
11:15	S5	IOGA	10:45	S2	B. COMBAT	11:00	S2	ESQUENA SANA	12:00	PI	AQUAFITNESS	11:15	PI	★ AQUAFITNESS	17:00	S5	CROSS MIX 4-11	12:15	SC	CICLE
11:45	SC	CICLE	11:00	PI	FORUS SWIMMERS	11:15	S5	IOGA	12:15	SC	CICLE	11:45	S2	B. BALANCE	18:00	S5	DINAMIZACIÓ	12:30	S2	LES MILLS CORE
12:00	S1	ZUMBA	11:15	S1	EN FORMA	11:45	PI	AQUAFITNESS	14:00	S1	PUMP 30	11:15	S1	ATTACK-CORE	18:15	S1	FITNESS			
12:45	PI	★ AQUAFITNESS	14:45	S1	LES MILLS CORE	12:00	EX	FORXTRAINING	14:30	SC	★ CICLE	14:15	S1	ATTACK 30	18:30	PI	AQUA FAMILY			
14:00	S1	COMBAT 30'	15:15	PI	★ AQUAFITNESS	14:30	S1	B. COMBAT	15:15	PI	AQUADYNAMIC	14:45	S1	ZUMBA						
14:30	S1	B. PUMP	17:45	S5	SPORT KIDS 8-11	17:15	S1	B. PUMP	15:15	PI	AQUADYNAMIC	15:15	PI	★ AQUAFITNESS						
15:15	PI	★ AQUAFITNESS	17:45	S1	★ B. COMBAT	17:30	S2	IOGA	17:30	S1	GAP	17:15	SC	CICLE						
17:30	S2	B. BALANCE	18:15	S2	★ DANCE	18:00	S5	EXPRESSION GAMES 4-7	17:30	S5	IOGA KIDS	17:30	S5	IOGA KIDS						
17:30	S5	SPORT GAMES 4-7	18:30	SC	★ CICLE	18:15	S1	★ B. ATTACK	18:00	S2	★ B. COMBAT	18:15	S2	PILATES						
18:00	SC	★ CICLE	18:45	S1	★ B. PUMP	18:30	ZF	FUNCIONAL	18:15	SC	★ CICLE	18:30	S5	BODY GAMES 4-7						
18:00	S1	FITNESS	18:45	S5	BODY GAMES 4-7	19:00	S5	SH'BAM KIDS 8-11	18:30	EX	FORXTRAINING	18:45	S2	FITNESS						
18:30	S5	GYM KIDS 8-11	19:15	S2	ESQUENA SANA	19:15	S1	ZUMBA	18:30	S5	GYM GAMES 4-7	19:15	S2	B. BALANCE						
19:00	S2	LES MILLS CORE	19:15	S2	ESQUENA SANA	19:15	S1	ZUMBA	19:00	S2	LES MILLS CORE	19:30	SC	★ CICLE						
19:00	S1	B. ATTACK	19:45	S1	B. ATTACK	19:30	S2	PILATES	19:30	S1	DANCE	19:30	EX	FORXTRAINING						
19:15	SC	★ CICLE	19:45	EX	RUNNERS INI	19:30	PI	AQUAFITNESS	19:45	S2	B. BALANCE	19:30	EX	FORXTRAINING						
19:30	PI	AQUAFITNESS	20:00	PI	AQUADYNAMIC	19:45	SC	CICLE	19:45	S2	B. BALANCE	19:45	S1	B. COMBAT						
19:30	S2	SH'BAM	20:15	SC	CICLE	20:15	S1	HIPOPRESSIUS	20:00	PI	AQUAFITNESS	20:15	PI	AQUAFITNESS						
20:15	S1	★ CROSS TRAINING	20:15	S2	LES MILLS CORE	20:30	S2	B. COMBAT	20:15	SC	CICLE	20:45	S2	ZUMBA						
20:30	S2	IOGA	20:30	EX	FORXTRAINING	21:00	SC	CICLE	20:30	S1	B. PUMP	20:45	S1	★ CROSS TRAINING						
21:30	SC	CICLE	21:30	S2	PILATES	21:30	S2	ESTIREMENTS	20:45	S2	B. ATTACK	21:30	SC	CICLE						

De dilluns a divendres: de 7:00h a 23:00h

Dissabtes: de 8:00h a 20:00h

Diumenges i festius: de 9:00h a 15:00h

L'empresa, atenent a raons objectives i avisant amb la deguda antelació, es reserva el dret de canvi, ampliació o anul·lació de les activitats. L'accés a les AADD està limitat per raons d'edat; consulta la normativa de centre al respecte. Les activitats 30', Abdomen, Cx-Worx, Funcional, Estiraments i Runners iniciació tindran una duració de 25 minuts; les activitats Ciclo indoor, Indoor walking, Sh'Bam, i Aquadynamic tindran una durada de 45 minuts, i la resta de les activitats seran de 50 minuts, a excepció de Ciclo max i Runners advanced, que tindrà una durada d'1 hora i 20 minuts. A les activitats Family podrà accedir a tota classe de públic sempre que vagin acompanyats de nens/es. Les activitats dutes a terme a l'exterior poden veure modificat el seu espai i el seu aforament per inclemències meteorològiques. Les activitats marcades amb una estrella (\*) són de reserva prèvia amb l'app des de 45 minuts abans de l'hora d'inici de l'activitat.

