

★ COS I MENT
 ★ AQUÀTIQUES
 ★ TONIFICACIÓ
 ★ CARDIOVASCULARS
 ★ BALL
 ★ INFANTILS I FAMILIARS
 ★ SÈNIOR
 ★ FREE
 ★ ENTRENA+
 ★ OUTDOOR
 ★ FOR LIVE

DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES		DISSABTE		DIUMENGE			
07:15	SC ★ CICLO	07:15	S2 ★ FITNESS	07:15	SC ★ CICLO	07:15	S2 ★ B. PUMP	07:15	S3 ★ PILATES	08:45	PI ★ AQUAFITNESS	10:00	SC ★ CICLO		
07:15	PI ★ AQUAFITNESS	08:15	S2 ★ ABDOMINALS	09:00	PI ★ AQUAFITNESS	08:15	S2 ★ ESTIRAMENTS	08:30	SC ★ CICLO	10:00	SC ★ CICLO	10:00	SC ★ CICLO	10:00	SC ★ CICLO
08:45	S2 ★ ABDOMINALS	09:00	PI ★ AQUAFITNESS	09:00	S3 ★ B. BALANCE	09:00	PI ★ AQUAFITNESS	08:45	S4 ★ HIPOPRESSIUS	11:00	S2 ★ B. PUMP	11:00	S2 ★ FITNESS	11:00	S2 ★ FITNESS
09:00	PI ★ AQUAFITNESS	09:00	S3 ★ B. COMBAT	09:15	S2 ★ GAC	09:00	S3 ★ GAC	09:00	PI ★ AQUAFITNESS	12:00	S3 ★ PILATES	12:00	S3 ★ PILATES	12:00	S3 ★ PILATES
09:00	S3 ★ B. BALANCE	09:15	S2 ★ B. PUMP	09:30	SC ★ CICLO	09:15	EX ★ CROSS TRAINING	09:30	S2 ★ B. PUMP	17:00	S2 ★ FITNESS	17:00	S2 ★ FITNESS	17:00	S2 ★ FITNESS
09:15	EX ★ CROSS TRAINING	10:00	SC ★ CICLO	10:00	PI ★ AQUAFITNESS	09:30	SC ★ CICLO	09:30	S3 ★ GAC	18:00	SC ★ CICLO	18:00	SC ★ CICLO	18:00	SC ★ CICLO
09:15	S2 ★ SH'BAM	10:00	S2 ★ ZUMBA	10:00	S3 ★ FITNESS	10:00	S2 ★ B. PUMP	10:00	PI ★ AQUAFITNESS	10:00	PI ★ AQUAFITNESS	10:00	PI ★ AQUAFITNESS	10:00	PI ★ AQUAFITNESS
09:30	SC ★ CICLO	10:30	S3 ★ IOGA	10:15	S4 ★ ESQUENA SANA	10:30	S3 ★ EN FORMA	10:30	S3 ★ EN FORMA	10:00	EX ★ CROSS TRAINING	10:00	EX ★ CROSS TRAINING	10:00	EX ★ CROSS TRAINING
10:00	PI ★ AQUAFITNESS	11:00	S2 ★ FITNESS	11:00	S4 ★ POST-PART	11:00	S2 ★ FITNESS	11:00	S2 ★ FITNESS	10:30	S2 ★ ZUMBA	10:30	S2 ★ ZUMBA	10:30	S2 ★ ZUMBA
10:00	S3 ★ GAC	13:30	SC ★ CICLO	11:15	S3 ★ IOGA	13:30	S2 ★ B. PUMP	13:30	S2 ★ B. PUMP	10:30	S3 ★ B. COMBAT	10:30	S3 ★ B. COMBAT	10:30	S3 ★ B. COMBAT
10:15	S2 ★ EN FORMA	14:30	S2 ★ B. COMBAT	12:15	PI ★ AQUAFITNESS	14:30	S2 ★ ZUMBA	14:30	S2 ★ ZUMBA	12:15	PI ★ AQUAFITNESS	12:15	PI ★ AQUAFITNESS	12:15	PI ★ AQUAFITNESS
11:00	S4 ★ PRE-PART	15:15	PI ★ AQUAFITNESS	13:30	PI ★ AQUABOARD	15:15	PI ★ AQUAFITNESS	15:15	PI ★ AQUAFITNESS	14:30	S2 ★ FITNESS	14:30	S2 ★ FITNESS	14:30	S2 ★ FITNESS
11:15	S3 ★ IOGA	15:15	SC ★ CICLO	14:30	SC ★ CICLO	15:15	SC ★ CICLO	15:15	SC ★ CICLO	15:15	PI ★ AQUAFITNESS	15:15	PI ★ AQUAFITNESS	15:15	PI ★ AQUAFITNESS
12:15	PI ★ AQUAFITNESS	16:15	S3 ★ PILATES	15:15	PI ★ AQUAFITNESS	16:15	S3 ★ B. BALANCE	16:15	S3 ★ B. BALANCE	15:15	SC ★ CICLO	15:15	SC ★ CICLO	15:15	SC ★ CICLO
14:30	S2 ★ B. PUMP	17:00	PB BODY GAMES 4-7	15:30	S2 ★ B. PUMP	17:00	PB SPORT KIDS 8-11	17:00	PB SPORT KIDS 8-11	17:00	PB GYM GAMES 4-7	17:00	PB GYM GAMES 4-7	17:00	PB GYM GAMES 4-7
15:15	PI ★ AQUAFITNESS	17:00	S4 GYM KIDS 8-11	17:00	PB ★ SPORT GAMES 4-7	17:15	S2 ★ MOVE FAMILY	17:15	S2 ★ MOVE FAMILY	17:30	S4 IOGA KIDS 8-11	17:30	S4 IOGA KIDS 8-11	17:30	S4 IOGA KIDS 8-11
15:15	SC ★ CICLO	17:15	S2 ★ FITNESS	17:15	S2 ★ B. PUMP	17:45	PB GYM GAMES 4-7	17:45	PB GYM GAMES 4-7	18:00	SC ★ CICLO	18:00	SC ★ CICLO	18:00	SC ★ CICLO
17:00	PB SPORT GAMES 4-7	18:00	SC ★ CICLO	17:30	S3 ★ ESTIRAMENTS	18:15	S2 ★ B. PUMP	18:15	S2 ★ B. PUMP	18:30	S2 ★ FITNESS	18:30	S2 ★ FITNESS	18:30	S2 ★ FITNESS
17:00	S4 CROSS MIX 4-11	18:15	S2 ★ ESQUENA SANA	17:45	PB EXPRESSION GAMES 4-7	18:30	SC ★ CICLO	18:30	SC ★ CICLO	19:00	SC ★ CICLO	19:00	SC ★ CICLO	19:00	SC ★ CICLO
17:15	S2 ★ B. PUMP	18:30	S3 ★ B. COMBAT	18:00	SC ★ CICLO	19:15	EX ★ CROSS TRAINING	19:15	EX ★ CROSS TRAINING	19:30	S2 ★ DANCE	19:30	S2 ★ DANCE	19:30	S2 ★ DANCE
17:30	S3 ★ ZUMBA	18:45	PB SPORT KIDS 8-11	18:00	S4 MOVE MIX 4-11	19:30	SC ★ CICLO	19:30	SC ★ CICLO	19:30	S2 ★ FITNESS	19:30	S2 ★ FITNESS	19:30	S2 ★ FITNESS
18:00	SC ★ CICLO	19:00	SC ★ CICLO	18:15	S2 ★ SH'BAM	19:30	SC ★ CICLO	19:30	SC ★ CICLO	19:30	S2 ★ FITNESS	19:30	S2 ★ FITNESS	19:30	S2 ★ FITNESS
18:00	S4 SH'BAM KIDS 8-11	19:15	PI ★ AQUAFITNESS	18:30	S3 ★ FUNCIONAL	19:30	S3 ★ B. BALANCE	19:30	S3 ★ B. BALANCE	19:30	S2 ★ FITNESS	19:30	S2 ★ FITNESS	19:30	S2 ★ FITNESS
18:15	S2 ★ FITNESS	19:15	S2 ★ SH'BAM	19:00	SC ★ CICLO	19:30	S2 ★ B. COMBAT	19:30	S2 ★ B. COMBAT	20:00	PI ★ AQUAFITNESS	20:00	PI ★ AQUAFITNESS	20:00	PI ★ AQUAFITNESS
18:30	S3 ★ EN FORMA	19:30	S3 ★ B. PUMP	19:00	S4 COMBAT MIX 4-11	20:00	PI ★ AQUAFITNESS	20:00	PI ★ AQUAFITNESS	20:30	S2 ★ ZUMBA	20:30	S2 ★ ZUMBA	20:30	S2 ★ ZUMBA
19:00	SC ★ CICLO	20:15	EX ★ CROSS TRAINING	19:15	PI ★ AQUAFITNESS	20:30	S2 ★ ZUMBA	20:30	S2 ★ ZUMBA	20:30	S3 ★ PILATES	20:30	S3 ★ PILATES	20:30	S3 ★ PILATES
19:15	PI ★ AQUAFITNESS			19:30	S2 ★ JUMPING	20:30	S3 ★ PILATES	20:30	S3 ★ PILATES	20:30	SC ★ CICLO	20:30	SC ★ CICLO	20:30	SC ★ CICLO
19:15	S2 ★ GAC			19:30	S3 ★ FITNESS	20:30	SC ★ CICLO	20:30	SC ★ CICLO						
19:30	S3 ★ B. BALANCE			20:00	SC ★ CICLO										
20:00	SC ★ CICLO			20:30	S3 ★ GAC										
20:30	S2 ★ DANCE			20:45	S3 ★ IOGA										
20:30	S3 ★ IOGA														

De dilluns a divendres: de 7.00 a 23.00 h
 Dissabtes: de 8.00 a 20.00 h
 Diumenges i festius: de 9.00 a 15.00 h

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.