

# DILLUNS

HORA	TEMPS	ACTIVITAT	ESPAI
07:15h	45'	HIT- 45	Activfont
08:15h	45'	GAC	Activfont
09:30h	50'	HIT -50	Activfont
10:30h	45'	AquaDolça	Aquaafont
13:45h	55'	Bodyump	Activfont
15:30h	55'	Bodyump	Activfont
17:50h	30'	HIT-30	Activfont
18:20h	10'	Abdominals-Express	Fitness
18:30h	50'	Tonificació	Activfont
19:15h	50'	Spin	Bikefont
	25'	Hipopressius	Activfont
	45'	Aqua-GAC	Aquaafont
19:30h	10'	Abdominals-Express	Fitness
19:40h	25'	Estiraments	Activfont
20:00h	55'	Pilates	Zenfont
	90'	Marxa Nòrdica	Exterior
20:10h	50'	Spin	Bikefont
20:15h	30'	HIT-30	Activfont

# DIMARTS

HORA	TEMPS	ACTIVITAT	ESPAI
07:15h	45'	Spin	Bikefont
08:15h	45'	Pilates	Activfont
09:15h	45'	Pilates	Zenfont
09:30h	50'	Dance-To	Activfont
09:45h	45'	AquaDolça	Aquaafont
10:30h	45'	AquaDolça	Aquaafont
13:45h	45'	Step	Activfont
15:30h	50'	Virtual Spin	Bikefont
18:30h	30'	HIT-BOX (clínic)	Activfont
19:30h	50'	Aeròbic-Zumba	Activfont
	50'	Hatha loga	Zenfont
19:45h	45'	Poolbiking/AquaTBC	Aquaafont
19:50h	10'	Abdominals-Express	Fitness
20:00h	50'	Spin	Bikefont
	50'	Running	Exterior
20:30h	50'	Hatha loga	Zenfont
20:35h	50'	HIT-50	Activfont

# DIMECRES

HORA	TEMPS	ACTIVITAT	ESPAI
07:15h	45'	TS	Activfont
08:15h	45'	Poolbike/Aqua-TBC	Aquafont
09:30h	50'	Spin	Bikefont
10:30h	45'	AquaDolça	Aquafont
13:45h	50'	TS	Activfont
15:30h	50'	Zumba	Activfont
17:45h	25'	TS	Activfont
18:15h	55'	Bodyump	Activfont
18:30h	10'	Abdominals Express	Fitness
19:00h	50'	Virtual Spin	Bikefont
19:15h	50'	Aqua-To	Aquafont
	55'	Pilates	Zenfont
19:30h	50'	Tonificació	Activfont
19:50h	10'	Abdominals Express	Fitness
20:00h	90'	Marxa Nòrdica	Exterior
20:15h	55'	Pilates	Zenfont
20:20h	25'	Hipopressius	Activfont
20:30h*	50	Spin	Bikefont

# DIJOUS

HORA	TEMPS	ACTIVITAT	ESPAI
07:15h	45'	Pilates	Bikefont
08:15h	45'	HIT/T-Bow	Activfont
09:15h	45'	Pilates	Zenfont
09:30h	55'	Bodyump	Activfont
09:45h	45'	AquaDolça	Aquafont
10:30h	45'	AquaDolça	Aquafont
13:45h	50'	Spin	Bikefont
15:30h	50'	Cardio-To	Activfont
17:50h	30'	HIT-30	Activfont
18:30h	50'	Spin	Bikefont
	10'	Abdominals Express	Fitness
19:30h	50'	T-Bow	Activfont
	50'	Hatha loga	Zenfont
	15'	Estiraments	Activfont
19:50h	10'	Abdominals Express	Fitness
20:00h	50'	Running	Exterior
20:15h	50'	Spin	Bikefont
20:30h	55'	Bodyump	Activfont
	50'	Hatha loga	Zenfont

# DIVENDRES

HORA	TEMPS	ACTIVITAT	ESPAI
07:15h	45'	Bodyump	Activfont
08:15h	45'	Spin	Bikefont
08:30h	60'	Hatha Ioga	Zenfont
09:30h	50'	Aqua-TBC	Aquafont
10:30h	20'	TS	Activfont
13:45h	30'	HIT-30	Activfont
15:30h	50'	Aqua-TBC	Aquafont
16:30h	50'	Tècniques Natació	Aquafont
18:00h	50'	Pilates	Zenfont
19:00h	55'	Bodyump	Activfont
20:00h	30'	HIT-30	Activfont
	50'	Spin	Bikefont

# DISSABTE

HORA	TEMPS	ACTIVITAT	ESPAI
11:00h	50'	Spin	Bikefont
17:00h	50'	VirtualSpin	Bikefont
18:00h	50'	VirtualSpin	Bikefont

\*20:00h (90') MasterClass – Bikefont  
L'últim dimecres de mes

## HORARI:

De dilluns a divendres

De 07:00 a 22:30 h

Dissabtes de 09:00 a 20:00 h

Les vigílies de festius es tancarà a les 21:00 h