

# DILLUNS

HORA	TEMPS	ACTIVITAT	ESPAI
07:15h	45'	HIT- 45	Activfont
08:15h	45'	GAC	Activfont
09:30h	50'	HIT -50	Activfont
10:45h	45'	AquaDolça	Aquafont
13:45h	55'	Bodyump	Activfont
15:30h	55'	Bodyump	Activfont
18:00h	30'	HIT-30	Activfont
18:20h	20'	Abdominals Express	Fitness
18:30h	50'	Tonificació	Activfont
19:00h	50'	Spin	Bikefont
19:15h	45'	Aqua-GAC	Aquafont
19:15h	25'	Hipopressius	Activfont
19:40h	20'	Estiraments	Fitness
20:00h	55'	Pilates	Zenfont
20:00h	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'	T-Bow	Activfont
10:30h	45'	Gym Sènior	Activfont
10:45h	45'	AquaDolça	Aquafont
13:45h	45'	Step	Activfont
14:30h	15'	Abdominals	Activfont
15:30h	30'	HIT-30	Activfont
16:00h	25'	Hipopressius	Activfont
18:30h	30'	HIT-30	Activfont
19:30h	50'	Aeròbic-Zumba	Activfont
19:30h	50'	Hatha loga	Zenfont
19:45h	45'	Poolbiking	Aquafont
19:50h	20'	Abdominals Express	Fitness
20:00h	50'	Spin	Bikefont
20:00h	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
10:45h	45'	AquaDolça	Aquafont
13:45h	50'	TS	Activfont
15:30h	50'	Zumba	Activfont
18:15h	55'	Bodyump	Activfont
18:30h	20'	Abdominals Express	Fitness
19:00h	50'	Virtual Spin	Bikefont
19:15h	50'	Aqua-To	Aquafont
19:15h	55'	Pilates	Zenfont
19:30h	50'	Tonificació	Activfont
19:50h	20'	Abdominals Express	Fitness
20:00h	90'	Marxa Nòrdica	Exterior
20:15h	55'	Pilates	Zenfont
20:30h*	50'	Spin	Bikefont
20:30h	25'	Hipopressius	Activfont

# DIJOUS

HORA	TEMPS	ACTIVITAT	ESPAI
07:15h	45'	Pilates	Activfont
08:15h	45'	HIT-45	Activfont
09:15h	45'	Pilates	Zenfont
09:30h	55'	Bodyump	Activfont
10:45h	45'	AquaDolça	Aquafont
13:45h	50'	Spin	Bikefont
15:30h	30'	TS	Activfont
16:00h	25'	Hipopressius	Activfont
18:30h	50'	Spin	Bikefont
18:30h	30'	HIT-30	Activfont
19:30h	50'	T-Bow	Activfont
19:30h	50'	Hatha-loga	Zenfont
19:30h	20'	Estiraments	Fitness
19:50h	20'	Abdominals Express	Fitness
20:00h	50'	Running	Exterior
20:15h	50'	Spin	Bikefont
20:30h	50'	Bodyump	Activfont
20:30h	50'	Hatha-loga	Zenfont

# DIVENDRES

HORA	TEMPS	ACTIVITAT	ESPAI
07:15h	45'	Bodyump	Activfont
08:15h	45'	Spin	Bikefont
09:30h	50'	TS	Activfont
13:45h	45'	HIT-45	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	50'	HIT-50	Activfont
20:00h	50'	Spin	Bikefont

# DISSABTE

HORA	TEMPS	ACTIVITAT	ESPAI
09:45h	50'	Pump/Combat	Activfont
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