










## HORARI ACTIVITATS DIRIGIDES SALA

	dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
8:30		TONO +60 S1	IOGA S1		
9:00	ABD 30' S1				
9:30	BODYCOMBAT S1	POWER PUMP S1	GAC S1	STRETCHING 30' S2	GAC S1
9:30	YOGA S2	STRETCHING 30' S2		POWER PUMP S1	PILATES S2
10:00		MOMFIT*		MOMFIT*	
10:30		BODYCOMBAT S1	ZUMBA S1	BODYBALANCE S1	
10:30	ZUMBA S1				TOT ESQUENA S1
10:30					
11:00			TOT ESQUENA S2		
11:30				ABD 30' S1	
15:15		BOOT CAMP ZONA ETX		BOOTCAMP ZONA EXT	SPINNING S2
15:15					
15:30					
16:30		ZUMBA S1		BODY COMBAT S1	BYE CELULITIS S1
17:30	TOT ESQUENA S1	POWER PUMP S1	PILATES S1		BODYCOMBAT S1
17:30	ZUMBA S2	CARDIO TRAINING EXT.	FIT JOVE FITNESS	GAC S1	ZUMBA S2
17:30	FIT JOVE FITNESS	BOOT CAMP ZONA EXT	ZUMBA S2	CARDIO TRAINING EXT.	BOOT CAMP ZONA EXT
17:30					FIT JOVE FITNES
18:30	BYE CELULITIS S1	BODYCOMBAT S1	GAC S1	POWER PUMP S1	HIIT 30' ZONA EXTERIOR
18:30	SPINNING S2	SPINNING S2	SPINNING S2	BOOT CAMP ZONA EXT.	
18:30			BOOT CAMP ZONA EXT.	ZUMBA S1	
19:30	BOOT CAMP ZONA EXT.	HIIT 30' ZONA EXTERIOR	POWER PUMP S1		
19:30					

	Act. De treball cardiovascular i del to muscular
	Act. Integrals de ment i cos
	Activitat de treball abdominal exclusiu
	Activitat de treball per reduir la celulitis

	Act. De treball cardiovascular coreografiat
	Act. De iniciació al fitness per joves (+15 anys)
	Act. Específiques pre i post part amb cost adicional
	Activitat de treball exclusiu de glutis, abdominal i cames
	Activitat d' treball cardiovascular intervàlic



\*Les sessions tenen una durada de 45 minuts, excepte les indicades de 30'.

\*\* Les sessions de hiit i BOOT CAMP en funció de la meteorologia podran impartir-se a l'interior

## HORARI ACTIVITATS DIRIGIDES D'AIGUA

	dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
8:30			AQUAGYM PPF		
9:00					
9:30	AQUA-TBC PPF	AQUAGYM PPF	AQUA-TBC PPF	AQUAGYM PPF	AQUA-TBC PPF
10:00	MATRONATACIO		MATRONATACIO		
10:30					AQUATERÀPIA PPF
11:00	AQUATERÀPIA PPF		AQUATERÀPIA PPF		
15:30	AQUAGYM PPF		AQUAGYM PPF		AQUADANCE PPF
17:30		MATRONATACIO		MATRONATACIO	
17:30	AQUADEEP PF		AQUADEEP PF		AQUA-TBC PPF
18:30	AQUADANCE PPF	AQUA-TBC PPF	AQUAGYM PPF	AQUA-TBC PPF	AQUAGYM PPF
19:30					
19:30		AQUADEEP PF		AQUADEEP PF	

	PPF PISCINA POC FONDA
	PF PISCINA FONDA

	Act. Per a embarassades amb cost adicional
	Act. De treball intervàlic d'alta intensitat

\*Les sessions tenen una durada de 45 minuts, excepte les indicades de 30'.

L' EMPRESA ES RESERVA EL DRET A REALITZAR CANVIS A LA GRAELLA D'ACTIVITATS QUAN SIGUI NECESSARI

## HORARI ACTIVITATS INFANTILS

	dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
17:30	PSICOMOTRICITAT PAV	ZUMBA KIDS S2	PSICOMOTRICITAT PAV	ZUMBA KIDS S2	
17:30	INICIACIÓ RUGBY PAV	JOCS PAV	INICIACIÓ RUGBY PAV	TRAINING KIDS PAV	
17:30	TOT ESPORT PAV	AQUAESPORT PPF	TOT ESPORT PAV	GIMNASIA ESPORTIVA PAV	
17:30				AQUAESPORT PPF	