

HORARI D'ACTIVITATS DIRIGIDES 2025

HORARI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	
7.00 - 7.45	1 TONIFICACIÓ MUSCULAR Alba NOVETAT!	* SPIN-BICI Alba	1 BOOT CAMP INDOOR Núria	* SPIN-BICI Arnau	1 G.A.C Núria		Sessió de baixa intensitat
8.30 - 9.20	1 TONIFICACIÓ SUAU Núria		1 TONIFICACIÓ SUAU Núria				Sessió d'alta intensitat
9.00 - 9.50		1 TAI-TXI Karen		1 TREBALL CORP. GLOBAL Karen			Sessió amb fisioterapeuta
9.30 - 10.45	1 CIRCUIT MULTI PES + ESTIR. Núria		* SPIN-BICI + ABDOMINALS Núria		1 9.30 - 10.20 BOOT CAMP INDOOR Núria		Sessió amb fisioterapeuta
10.00 - 10.50		1 PILATES Marta		1 PILATES Marta	2 9.30 - 11.00 IOGA Liber	* SPIN-BICI Alba	Sessió amb fisioterapeuta
10.10 - 10.50		2 10.10 - 10.50 HIPOPRESSIUS Karen					Sessió amb fisioterapeuta
10.15 - 11.00		AQUAFITNESS Esther			AQUAFITNESS Mercè		Sessió piscina
11.00 - 11.45		1 ESTIRAMENT ACTIU GUIAT Karen					
13.15 - 13.50		1 T-SUSPENSÍO Núria					
14.00 - 14.50	1 TONIFICACIÓ MUSCULAR Jordi		* SPIN-BICI Jordi	1 PILATES Marta	1 BOOT CAMP INDOOR Núria		
15.30 - 16.20			1 TREBALL CORP. GLOBAL Karen				1 Sala 1
15.45 - 16.35	1 G.A.C Alba	1 CIRCUIT MULTI PES Alba		1 TONIFICACIÓ MUSCULAR Jordi			2 Sala 2
16.15 - 16.55				2 HIPOPRESSIUS Karen			* Nova sala spin-bici
17.00 - 17.50	2 IOGA Liber	1 TAI-TXI Karen	1 BOOT CAMP INDOOR Alba	1 TAI-TXI Karen			
17.00 - 17.50	* SPIN-BICI Alba	* SPIN-BICI Alba		2 17.00 - 17.45 ESTIR. ACTIU GUIAT Jordi	* SPIN-BICI Jordi		
18.00 - 18.50	1 T-SUSPENSÍO Núria	1 CORE TRAINING Alba	1 STEPS TONIFICACIÓ Marta	1 18.15 - 18.55 HIIT Núria	1 TONIFICACIÓ MUSCULAR Jordi		
18.00 - 18.50	2 ZUMBA Sònia	2 18.00 - 18.40 HIPOPRESSIUS Karen	2 T-SUSPENSÍO Alba	2 18.15 - 18.55 ZUMBA CIRCUIT Sònia NOVETAT!			
18.00 - 18.50				* SPIN-BICI Jordi			
18.30 - 19.15			SORTIDA A CORRER Lídia				
19.00 - 19.50	1 CIRCUIT MULTI PES Núria	1 BODY ART Marta	1 PILATES Marta	1 G.A.C Núria			
19.00 - 19.50		* SPIN-BICI Alba	* SPIN-BICI Alba	2 ZUMBA Sònia			
20.00 - 20.45	1 20.05 - 20.50 PILATES Marta	2 IOGA Liber					
20.00 - 21.00		AQUA+ Ivette					
20.15 - 21.00	AQUAFITNESS Mercè		AQUAFITNESS Mercè	AQUAFITNESS Mercè			