

HORARI CLASSES DIRIGIDES SETEMBRE 2026

⌚	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
7.30					 METABOLIC
9.00		 METABOLIC			
9.30					 CORE
10.00		 CORE		 PILATES	
11.45				 LEG STRONG	
12.00					 LEG STRONG
12.45				 ESTIRAMENTS	
13.30	 BOOT CAMP	 BOOT CAMP	 PILATES		 HYBRID TRAINING
15.15	 METABOLIC				
17.30			 LEG STRONG		
18.15	 HYBRID TRAINING				
18.30		 PILATES	 METABOLIC		
18.45				 HYBRID TRAINING	
19.15	 LEG STRONG	 METABO.	 BOOT CAMP		
19.30		 HYBRID TRAINING			
19.45				 METABOLIC	
20.00	 CORE				
20.15			 PILATES		
20.30				 CORE	

 Sala Polivalent

 Sala Poliesportiva

 ALTA ACTIVITAT
  ACTIVITAT MITJANA
  ZUMBA
  ESTIRAMENTS
  CYCLING

OBSERVACIONS: Totes les activitats son de 45' excepte les classes marcades.

CYCLING VIRTUAL: Consulti la programació de l'àrea de cycling. No hi haurà un mínim d'assistència per fer l'activitat dirigida.

AFORAMENT MÍNIM PER CLASSE DIRIGIDA: 2 PERSONES

AQUESTS HORARIS PODEN SER MODIFICATS SEGONS DEMANDA I NECESSITATS