

HORARI

CLASSES DIRIGIDES

SETEMBRE 2026

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

 Sala Fit

 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