



2017

(Reducció de classes al Nadal i l'estiu)

Inici	Final	Sala	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
7:30	8:20	1	TBC	SpinAsme	Body Pump	SpinAsme		
8:00	8:45	Pisc.	Aqua Gym	Aqua Tono	Aqua Gym	Terapèutica	Pilates (sala2)	
8:30	9:20	1	Zumba	Balance	BODYCOMBAT	Balance	Step	
9:00	9:45	Pisc.	Terapèutica	Aqua Gym	Aqua Tono	Aqua Pilates	Aqua Tono	
9:45	10:30	Spin						SpinAsme
9:30	10:20	1	Tonificació	Pilates (10:00h)	Zumba	Body Pump	TBC	
9:30	10:20	2	Balance	Body Pump	Balance			
10:00	10:45	Pisc.	Aqua Gym	Aqua Tono		Aqua Tono		
10:30	11:15	Spin		SpinAsme		SpinAsme		
10:45	11:30	Spin						SpinAsme
10:30	11:20	2	loga		loga		loga/Meditació	
11:00	11:45	Pisc.		Aqua Gym	Aqua Tono	Aqua Gym	Aqua Zumb	
11:00	11:50	1				Pilates		
11:35	12:25	1						Body Pump
11:30	12:20	1	En Forma Suau		En Forma Suau		Balls en línea	
11:45	12:30	Pisc.	Escola Esquena		Escola Esquena		Escola Esquena	
12:30	13:20	1						Zumba
13:30	14:20	1		Zumba	GAC	Body Pump		
14:15	15:05	1	Body Pump					
14:30	15:20	1		BODYCOMBAT CORE		TBC		
14:15	15:05	Carrer			Running			
14:30	15:15	Spin		SpinAsme	SpinAsme	SpinAsme		
15:00	15:45	Pisc.	Aqua Tono		Aqua Tabata			
15:15	16:05	Spin	SpinAsme				SpinAsme	
15:30	16:20	2		loga		loga		
17:00	17:50	1	Zumba	GAC	Step	TBC		
17:30	18:20	3			FIT JOVES			
18:00	18:45	Spin	SPIN JOVES					
18:00	18:50	2	TBC	Balance	Body Pump	Balance	CIRCUIT JOVES	
18:00	18:50	1	Pilates	Dance	Pilates	Step	TBC	
19:00	19:50	2	Body Pump	Body Pump	TBC	Cardio Express	Balance	
19:00	19:50	1	GAC 30'	Zumba	Zumba	Zumba		
19:00	19:50	3	BARRE FIT			BARRE FIT		
19:30	20:15	Spin	SpinAsme (19:15h)	SpinAsme	SpinAsme (19:15h)	SpinAsme		
19:30	20:15	Carrer		Running				
19:30	20:15	Pisc.	Aqua Gym	Aqua Tono	Aqua Zumb	Aqua Gym		
19:30	20:20	1	Zumba		Ballet fit (sala3)	GAC		
20:00	20:45	Spin	SpinAsme		SpinAsme		SpinAsme	
20:00	20:50	2	Pilates	BODYCOMBAT				
20:00	20:50	L		Zumba				
20:00	20:50	1		Step	Pilates	BODYCOMBAT EXPRESS	Zumba	
20:15	21:00	Pisc.	Aqua Zumb			Aqua Tabata		
20:30	21:15	Spin		SpinAsme		SpinAsme		
20:30	21:20	2			Zumba	Dance (sala1)		
21:00	21:50	1		Body Pump				
21:00	21:50	3		loga Dinàmic		loga Dinàmic		

La direcció del centre podrà, quan ho consideri necessari, modificar el número de sessions, els continguts i horaris i els tècnics que les imparteixen. Per impossibilitat material de substitució es podrà no impartir una sessió.

-  Entrenament muscular
-  Activitats Combinades
-  entrenament cardiovascular
-  Aquàtiques
-  Activitats holístiques
-  Activitats BURN



2017

(Reducció de classes al Nadal i l'estiu)

## SALA FITNESS

Inici	Final	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
8:00	8:20	FUNCTIONAL TRAINING		CORE		FUNCTIONAL TRAINING		
8:15	8:35		CORE		FUNCTIONAL TRAINING			
9:00	9:15	CORE	CORE	CORE	CORE	CORE		
10:00	10:20	CORE	CIRCUIT TRAINING	FUNCTIONAL TRAINING	CIRCUIT TRAINING	FUNCTIONAL TRAINING		
10:30	10:45						CORE	
11:00	11:20	ESQUENA	CIRCUIT SENIOR	ESQUENA	CIRCUIT SENIOR	ESQUENA		
11:15	11:30							CORE
11:30	11:45						FUNCTIONAL TRAINING	
12:00	12:20	CORE	FUNCTIONAL TRAINING	CORE	FUNCTIONAL TRAINING			
12:45	13:00							FUNCTIONAL TRAINING
14:00	14:15	CORE	CORE	CORE	CORE	CORE		
14:30	14:50	FUNCTIONAL TRAINING	FUNCTIONAL TRAINING	FUNCTIONAL TRAINING	FUNCTIONAL TRAINING	FUNCTIONAL TRAINING		
15:15	15:30		CORE	CORE	CORE			
16:00	16:20	FUNCTIONAL TRAINING				FUNCTIONAL TRAINING		
17:45	18:00						CORE	
18:30	18:50	CORE	FUNCTIONAL TRAINING	CORE	FUNCTIONAL TRAINING	CORE		
18:45	19:00						FUNCTIONAL TRAINING	
19:00	19:15		CORE		CORE			
19:30	19:50	FUNCTIONAL TRAINING		FUNCTIONAL TRAINING		CORE		
20:00	20:15	CORE	CORE	CORE	CORE			
20:15	20:30		FUNCTIONAL TRAINING			FUNCTIONAL TRAINING		
21:00	21:15	FUNCTIONAL TRAINING		FUNCTIONAL TRAINING				
21:15	21:35		CORE			CORE		

La direcció del centre podrà, quan ho consideri necessari, modificar el número de sessions, els continguts i horaris i els tècnics que les imparteixen. Per impossibilitat material de substitució es podrà no impartir una sessió. L'activitat es realitzarà sempre i quan hi hagi un mínim de 2 participants.





2017

(Reducció de classes al Nadal i l'estiu)

## SALA SpinASME

Inici	Final	Sala	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
7:15	8:00	Spin	SpinAsme		SpinAsme		SpinAsme		
7:30	8:15	Spin		SpinAsme		SpinAsme			
8:30	9:15	Spin		SpinAsme		SpinAsme			
9:15	10:00	Spin							SpinAsme
9:30	10:15	Spin	SpinAsme	SpinAsme	SpinAsme	SpinAsme	SpinAsme		
9:45	10:30	Spin						SpinAsme	
10:30	11:15	Spin	SpinAsme	SpinAsme	SpinAsme	SpinAsme	SpinAsme		SpinAsme
10:35	11:20	Spin						SpinAsme	
11:30	12:15	Spin							
12:00	12:45	Spin	SpinAsme	SpinAsme	SpinAsme	SpinAsme	SpinAsme	SpinAsme	SpinAsme
13:30	14:15	Spin		SpinAsme	SpinAsme	SpinAsme			SpinAsme
14:00	14:45	Spin	SpinAsme				SpinAsme		
14:30	15:15	Spin		SpinAsme	SpinAsme	SpinAsme			
15:15	16:00	Spin	SpinAsme				SpinAsme		
15:30	16:15	Spin		SpinAsme	SpinAsme	SpinAsme		SpinAsme	
16:30	17:15	Spin	SpinAsme		SpinAsme		SpinAsme		
17:00	17:45	Spin		SpinAsme		SpinAsme		SpinAsme	
18:00	18:45	Spin	SPIN JOVES	SpinAsme	SpinAsme	SpinAsme	SpinAsme	SpinAsme	
19:00	19:45	Spin					SpinAsme		
19:15	20:00	Spin	SpinAsme		SpinAsme				
19:30	20:15	Spin		SpinAsme		SpinAsme			
20:00	20:45	Spin	SpinAsme		SpinAsme		SpinAsme		
20:30	21:15	Spin		SpinAsme		SpinAsme			

La direcció del centre podrà, quan ho consideri necessari, modificar el número de sessions, els continguts i horaris i els tècnics que les imparteixen. Per impossibilitat material de substitució es podrà no impartir una sessió.

 Ciclo indoor  
 Ciclo indoor virtual