

HORA	DILLUNS 1	DIMARTS 2	DIMECRES 3	DIJOUS 4	DIVENDRES 5	DISSABTE 6	DIUMENGE 7
7:15	TOTAL BODY · 30' SF	ESTIRAMENTS · 30' SF	TOTAL BODY · 30' SF	ESTIRAMENTS · 30' S/SF	TOTAL BODY · 30' SF		
7:30		VINYASA IOGA · 60' FG/S3					
8:00	TABATA · 45' S2	HBX boxing · 45' F2/S2	HBX fusion · 45' S2	TOTAL BODY · 45' FG/S2	HBX fusion · 45' S2		
	SPINNING VIRT · 45' S1	SPINNING VIRT · 45' S1	SPINNING VIRT · 45' S1	SPINNING VIRT · 45' S1	SPINNING VIRT · 45' S1		
8:30		ABDOMINALS · 30' SF		ABDOMINALS · 30' SF			
9:30						SUP IOGA by SEAYOU · 60' EXT	
10:00	DANCE WORKOUT · 45' S3	PILATES · 45' S2		PILATES · 45' S2		TOTAL BODY · 30' SF	TABATA · 30' SF
	SPINNING VIRT · 45' S1	SPINNING VIRT · 45' S1	SPINNING VIRT · 45' S1	SPINNING VIRT · 45' S1	SPINNING VIRT · 45' S1		
		VINYASA IOGA by SEAYOU · 60' S3		VINYASA IOGA by SEAYOU · 60' S3			
10:15	ABDOMINALS · 30' SF	ABDOMINALS · 30' SF	ABDOMINALS · 30' SF	ABDOMINALS · 30' SF	ABDOMINALS · 30' SF		
10:30						PÀDEL SURF INIC. · 60' EXT BY SEAYOU	
11:00	C&M STRETCHING · 45' S2	TOTAL BODY · 45' S2	C&M STRENGTH · 45' S2	TOTAL BODY · 45' S2	C&M MOBILITY · 45' S2	TABATA · 30' SF	ABDOMINALS · 30' SF
12:00						ABDOMINALS · 30' SF	HBX fusion · 30' SF
13:00						HBX fusion · 30' SF	TOTAL BODY · 30' SF
13:15	HIPOPRESSIUS · 30' SF	ABDOMINALS · 30' SF	GAC · 30' SF	ABDOMINALS · 30' SF	HIPOPRESSIUS · 30' SF		
14:30	TABATA · 45' S2	HBX fusion · 45' S2	POWER CIRCUIT · 45' S2	HBX boxing · 45' F2/S2	TABATA · 45' S2		
	ASHTANGA IOGA · 60' S3	PILATES · 45' S3	ROCKET IOGA · 60' S3	PILATES · 45' S3	MYSORE STYLE · 90' S3		
17:30						HBX fusion · 30' SF	HBX fusion · 30' SF
18:15	HBX fusion · 30' SF	CORE · 30' SF	HIIT · 30' SF	CORE · 30' SF	TABATA · 30' SF		
	TABATA · 45' S2	TOTAL BODY · 45' S2	HBX boxing · 45' F2/S2	TOTAL BODY · 45' S2			
18:30	DANCE WORKOUT · 45' S3		DYP CORE · 45' S3				
19:00		ASHTANGA IOGA · 90' S3		ROCKET IOGA · 60' F2			
19:15	CORE · 30' SF	TABATA · 30' SF	HBX fusion · 30' SF	TABATA · 30' SF	HIIT · 30' SF		



● Equilibri i Confort ● Coreografiades ● Entrenament Funcional ● Màxim Rendiment ● Outdoor ● Aquàtiques ● Natació ● **HBX** Alta Intensitat
 S1: Polivalent 1 · S2: Polivalent 2 · S3: Sala de loga · S4: Aula d'Estudi · S: Solàrium · P: Pista Poliesportiva · M: Miralls · F2: Frontó 2 · F3: Frontó 3 · FG: Frontó Gran · SF: Sala de Fitness · EXT: Exterior · PS: Piscina

CADA ACTIVITAT DIRIGIDA TÉ ASSIGNAT UN ESPAI. LA SEGONA SALA FA REFERÈNCIA A L'ESPAI ALTERNATIU EN CAS DE PLUJA

HORA	DILLUNS 8	DIMARTS 9	DIMECRES 10	DIJOUS 11	DIVENDRES 12	DISSABTE 13	DIUMENGE 14
7:15	TOTAL BODY · 30' SF	ESTIRAMENTS · 30' SF	TOTAL BODY · 30' SF	ESTIRAMENTS · 30' S/SF	TOTAL BODY · 30' SF		
8:00	TABATA · 45' S2	HBX boxing · 45' F2/S2	HBX fusion · 45' S2	TOTAL BODY · 45' FG/S2	HBX fusion · 45' S2		
	SPINNING VIRT · 45' S1	SPINNING VIRT · 45' S1	SPINNING VIRT · 45' S1	SPINNING VIRT · 45' S1	SPINNING VIRT · 45' S1		
8:30		ABDOMINALS · 30' SF		ABDOMINALS · 30' SF			
9:30						SUP IOGA by SEAYOU · 60' EXT	
10:00	SPINNING VIRT · 45' S1	SPINNING VIRT · 45' S1	SPINNING VIRT · 45' S1	SPINNING VIRT · 45' S1	SPINNING VIRT · 45' S1	TOTAL BODY · 30' SF	TABATA · 30' SF
		VINYASA IOGA by SEAYOU · 60' S3		VINYASA IOGA by SEAYOU · 60' S3			
10:15	ABDOMINALS · 30' SF	ABDOMINALS · 30' SF	ABDOMINALS · 30' SF	ABDOMINALS · 30' SF	ABDOMINALS · 30' SF		
10:30						PÀDEL SURF INIC. · 60' EXT BY SEAYOU	
11:00	C&M STRETCHING · 45' S2		C&M STRENGTH · 45' S2		C&M MOBILITY · 45' S2	TABATA · 30' SF	ABDOMINALS · 30' SF
12:00						ABDOMINALS · 30' SF	HBX fusion · 30' SF
13:00						HBX fusion · 30' SF	TOTAL BODY · 30' SF
13:15	HIPOPRESSIUS · 30' SF	ABDOMINALS · 30' SF	GAC · 30' SF	ABDOMINALS · 30' SF	HIPOPRESSIUS · 30' SF		
14:30	TABATA · 45' S2	HBX fusion · 45' S2	POWER CIRCUIT · 45' S2	HBX boxing · 45' F2/S2	TABATA · 45' S2		
	ASHTANGA IOGA · 60' S3		ROCKET IOGA · 60' S3		MYSORE STYLE · 90' S3		
17:30						HBX fusion · 30' SF	HBX fusion · 30' SF
18:15	HBX fusion · 30' SF	CORE · 30' SF	HIIT · 30' SF	CORE · 30' SF	TABATA · 30' SF		
	TABATA · 45' S2	TOTAL BODY · 45' S2	HBX boxing · 45' F2/S2	TOTAL BODY · 45' S2			
19:00		ASHTANGA IOGA · 90' S3		ROCKET IOGA · 60' F2			
19:15	CORE · 30' SF	TABATA · 30' SF	HBX fusion · 30' SF	TABATA · 30' SF	HIIT · 30' SF		



● Equilibri i Confort ● Coreografiades ● Entrenament Funcional ● Màxim Rendiment ● Outdoor ● Aquàtiques ● Natació ● **HBX** Alta Intensitat
 S1: Polivalent 1 · S2: Polivalent 2 · S3: Sala de loga · S4: Aula d'Estudi · S: Solàrium · P: Pista Poliesportiva · M: Miralls · F2: Frontó 2 · F3: Frontó 3 · FG: Frontó Gran · SF: Sala de Fitness · EXT: Exterior · PS: Piscina

CADA ACTIVITAT DIRIGIDA TÉ ASSIGNAT UN ESPAI. LA SEGONA SALA FA REFERÈNCIA A L'ESPAI ALTERNATIU EN CAS DE PLUJA

FESTIU

HORA	DILLUNS 15	DIMARTS 16	DIMECRES 17	DIJOUS 18	DIVENDRES 19	DISSABTE 20	DIUMENGE 21
7:15		ESTIRAMENTS · 30' SF	TOTAL BODY · 30' SF	ESTIRAMENTS · 30' S/SF	TOTAL BODY · 30' SF		
8:00		HBX boxing · 45' F2/S2	HBX fusion · 45' S2	TOTAL BODY · 45' FG/S2	HBX fusion · 45' S2		
		SPINNING VIRT · 45' S1	SPINNING VIRT · 45' S1	SPINNING VIRT · 45' S1	SPINNING VIRT · 45' S1		
8:30		ABDOMINALS · 30' SF		ABDOMINALS · 30' SF			
9:30						SUP IOGA by SEAYOU · 60' EXT	
10:00	TABATA · 30' SF	SPINNING VIRT · 45' S1	SPINNING VIRT · 45' S1	SPINNING VIRT · 45' S1	SPINNING VIRT · 45' S1	TOTAL BODY · 30' SF	TABATA · 30' SF
		VINYASA IOGA by SEAYOU · 60' S3		VINYASA IOGA by SEAYOU · 60' S3			
10:15		ABDOMINALS · 30' SF	ABDOMINALS · 30' SF	ABDOMINALS · 30' SF	ABDOMINALS · 30' SF		
10:30						PÀDEL SURF INIC. · 60' EXT BY SEAYOU	
11:00	ABDOMINALS · 30' SF		C&M STRENGTH · 45' S2		C&M MOBILITY · 45' S2	TABATA · 30' SF	ABDOMINALS · 30' SF
12:00	HBX fusion · 30' SF					ABDOMINALS · 30' SF	HBX fusion · 30' SF
13:00	TOTAL BODY · 30' SF					HBX fusion · 30' SF	TOTAL BODY · 30' SF
13:15		ABDOMINALS · 30' SF	GAC · 30' SF	ABDOMINALS · 30' SF	HIPOPRESSIUS · 30' SF		
14:30		HBX fusion · 45' S2	POWER CIRCUIT · 45' S2	HBX boxing · 45' F2/S2	TABATA · 45' S2		
			ROCKET IOGA · 60' S3		MYSORE STYLE · 90' S3		
17:30	HBX fusion · 30' SF					HBX fusion · 30' SF	HBX fusion · 30' SF
18:15		CORE · 30' SF	HIIT · 30' SF	CORE · 30' SF	TABATA · 30' SF		
		TOTAL BODY · 45' S2	HBX boxing · 45' F2/S2	TOTAL BODY · 45' S2			
19:00		ASHTANGA IOGA · 90' S3		ROCKET IOGA · 60' F2			
19:15		TABATA · 30' SF	HBX fusion · 30' SF	TABATA · 30' SF	HIIT · 30' SF		



● Equilibri i Confort ● Coreografiades ● Entrenament Funcional ● Màxim Rendiment ● Outdoor ● Aquàtiques ● Natació ● **HBX** Alta Intensitat
 S1: Polivalent 1 · S2: Polivalent 2 · S3: Sala de loga · S4: Aula d'Estudi · S: Solàrium · P: Pista Poliesportiva · M: Miralls · F2: Frontó 2 · F3: Frontó 3 · FG: Frontó Gran · SF: Sala de Fitness · EXT: Exterior · PS: Piscina

CADA ACTIVITAT DIRIGIDA TÉ ASSIGNAT UN ESPAI. LA SEGONA SALA FA REFERÈNCIA A L'ESPAI ALTERNATIU EN CAS DE PLUJA

HORA	DILLUNS 22	DIMARTS 23	DIMECRES 24	DIJOUS 25	DIVENDRES 26	DISSABTE 27	DIUMENGE 28
7:10	fusion · 45' S2		SPINNING · 45' S1		STRENGTH & COND. · 45' FG/M		
7:15	TOTAL BODY · 30' SF	ESTIRAMENTS · 30' SF	TOTAL BODY · 30' SF	ESTIRAMENTS · 30' SF	TOTAL BODY · 30' SF		
7:30		VINYASA IOGA · 60' FG/S3					
8:00	TABATA · 45' S2	boxing · 45' F2/S2	fusion · 45' S2		SPINNING · 50' S1		
		CARDIO-TÓ · 45' F3/S2					
8:30		ABDOMINALS · 30' SF		ABDOMINALS · 30' SF			
9:30						boxing · 45' F2/S2	
						SUP IOGA · 60' EXT	
9:45						ESTIRAMENTS · 30' SF	ESTIRAMENTS · 30' SF
10:00	DANCE WORKOUT · 45' S3	PILATES · 45' S2					
		VINYASA IOGA · 60' S3 by SEAYOU		VINYASA IOGA · 60' S3 by SEAYOU			
10:15	ABDOMINALS · 30' SF	ABDOMINALS · 30' SF	ABDOMINALS · 30' SF	ABDOMINALS · 30' SF	ABDOMINALS · 30' SF		
10:30						PADEL SURF INIC. · 60' EXT by SEAYOU	
11:00	C&M STRETCHING · 45' S2	TOTAL BODY · 45' S2	C&M STRENGTH · 45' S2		C&M MOBILITY · 45' S2	SPINNING · 50' S1	WELLNESS-FIT · 45' S2
						fusion · 30' SF	fusion · 30' SF
12:00					MOBILITY · 30' S2	SPINNING · 50' S1	SPINNING · 50' S1
12:30					boxing · 45' F2/S2		
12:45						ABDOMINALS · 30' SF	TABATA · 30' SF
13:00		SPINNING · 50' S1		SPINNING · 50' S1			fusion · 45' S2
13:15	HIPOPRESSIUS · 30' SF	ABDOMINALS · 30' SF	GAC · 30' SF	ABDOMINALS · 30' SF	HIPOPRESSIUS · 30' SF		
13:30	fusion · 45' S2		boxing · 45' F2/S2	fusion · 45' S2			
13:45						TABATA · 45' SF	HIIT · 30' SF
14:00		SPINNING · 50' S1		SPINNING · 50' S1	SPINNING · 50' S1		
14:30	ASHTANGA IOGA · 60' S3	PILATES · 45' S2	ROCKET IOGA · 60' S3	PILATES · 45' S2	MYSORE STYLE · 90' S3		
	POWER CIRCUIT · 45' S2		CNB METABOLIC · 45' S2		TABATA · 45' S2		
15:10	HIIT · 30' SF	TABATA · 30' SF	CORE · 30' SF	fusion · 30' SF	CORE · 30' SF		
16:45						fusion · 30' SF	CORE · 30' SF
17:30	GAC · 45' FG/S2		CARDIO-TÓ · 45' FG/S3		fusion · 45' S2/S3		
					boxing · 45' F2/S2		
					PILATES · 45' S3		
18:00			STRENGTH & COND. · 45' F3/M				
18:15	TOTAL BODY · 45' S2	fusion · 45' S2	TOTAL BODY · 45' S2	SPINNING · 50' S1	TOTAL BODY · 45' S2		
	fusion · 30' SF	CORE · 30' SF	fusion · 30' SF	HIIT · 30' SF			
18:25					CORE · 20' SF		
18:30	CARDIO-TÓ · 45' FG/S2		INICIACIÓ STEP · 45' FG/S2		DANCE WORKOUT · 60' S3		
	DANCE WORKOUT · 90' S3		DYP CORE · 45' S3				
19:00		ASHTANGA IOGA · 90' S3		ROCKET IOGA · 60' S3			
19:15	CNB METABOLIC · 45' S2	boxing · 45' F2/S2	TABATA · 45' S2	boxing · 45' F2/S2	POWER CIRCUIT · 45' S2		
		SPINNING · 50' S1		SPINNING · 50' S1			
19:30	ZUM-DANCE · 45' FG/S3		GAC · 45' FG/S3				
20:15		GAC · 30' SF		CORE · 30' SF			



HORA	DILLUNS 29	DIMARTS 30	DIMECRES 31	DIJOUS 1	DIVENDRES 2	DISSABTE 3	DIUMENGE 4
7:10	fusion · 45' S2		SPINNING · 45' S1		STRENGTH & COND. · 45' FG/M		
7:15	TOTAL BODY · 30' SF	ESTIRAMENTS · 30' SF	TOTAL BODY · 30' SF	ESTIRAMENTS · 30' SF	TOTAL BODY · 30' SF		
7:30		VINYASA IOGA · 60' FG/S3					
8:00	TABATA · 45' S2	fusion · 45' F2/S2	fusion · 45' S2	CARDIO-TÓ · 45' FG/S2	SPINNING · 50' S1		
	SPINNING · 45' S1	CARDIO-TÓ · 45' F3/S2					
8:30		ABDOMINALS · 30' SF		ABDOMINALS · 30' SF			
9:30						fusion · 45' F2/S2	
						SUP IOGA · 60' EXT	
9:45						ESTIRAMENTS · 30' SF	ESTIRAMENTS · 30' SF
							VINYASA IOGA · 60' F3/S3 BY SEAYOU
10:00	DANCE WORKOUT · 45' S3	PILATES · 45' S2	HATHA IOGA · 60' S3	PILATES · 45' S3	VINYASA IOGA · 60' S3		
		VINYASA IOGA by SEAYOU · 60' S3					
10:15	ABDOMINALS · 30' SF	ABDOMINALS · 30' SF	ABDOMINALS · 30' SF	ABDOMINALS · 30' SF	ABDOMINALS · 30' SF		
10:30						PÀDEL SURF INIC. · 60' EXT BY SEAYOU	PÀDEL SURF AVAN. · 60' EXT BY SEAYOU
11:00	C&M STRETCHING · 45' S2	TOTAL BODY · 45' S2	C&M STRENGTH · 45' S2	TOTAL BODY · 45' S2	C&M MOBILITY · 45' S2	SPINNING · 50' S1	WELLNESS-FIT · 45' S2
			IOGA INTEGRAL · 60' S3		YIN IOGA · 60' S3	fusion · 30' SF	fusion · 30' SF
11:45							REM INDOOR · 60' SF
12:00					MOBILITY · 30' S2	SPINNING · 50' S1	SPINNING · 50' S1
12:30					fusion · 45' F2/S2		
12:45						ABDOMINALS · 30' SF	TABATA · 30' SF
13:00		SPINNING · 50' S1		SPINNING · 50' S1			fusion · 45' S2
13:15	HIPOPRESSIUS · 30' SF	ABDOMINALS · 30' SF	GAC · 30' SF	ABDOMINALS · 30' SF	HIPOPRESSIUS · 30' SF		
13:30	fusion · 45' S2		fusion · 45' F2/S2	fusion · 45' S2			
	fusion · 45' F2/S2						
13:45						TABATA · 45' SF	HIIT · 30' SF
14:00		SPINNING · 50' S1		SPINNING · 50' S1	SPINNING · 50' S1		
14:30	ASHTANGA IOGA · 60' S3	PILATES · 45' S2	ROCKET IOGA · 60' S3	PILATES · 45' S2	MYSORE STYLE · 90' S3		
	POWER CIRCUIT · 45' S2		CNB METABOLIC · 45' S2		TABATA · 45' S2		
15:10	HIIT · 30' SF	TABATA · 30' SF	CORE · 30' SF	fusion · 30' SF	CORE · 30' SF		
16:45						fusion · 30' SF	CORE · 30' SF
17:30	GAC · 45' FG/S2		CARDIO-TÓ · 45' FG/S3		fusion · 45' S2/S3		
					fusion · 45' F2/S2		
					PILATES · 45' S3		
18:00	SPINNING · 50' S1		STRENGTH & COND. · 45' F3/M				
18:15	TOTAL BODY · 45' S2	fusion · 45' S2	TOTAL BODY · 45' S2	SPINNING · 50' S1	TOTAL BODY · 45' S2		
	fusion · 30' SF	CORE · 30' SF	fusion · 30' SF	HIIT · 30' SF			
18:25					CORE · 20' SF		
18:30	CARDIO-TÓ · 45' FG/S2		INICIACIÓ STEP · 45' FG/S2		DANCE WORKOUT · 60' S3		
	DANCE WORKOUT · 90' S3		DYP CORE · 45' S3				
19:00	REM INDOOR · 45' SF	ASHTANGA IOGA · 90' S3		ROCKET IOGA · 60' S3			
19:15	CNB METABOLIC · 45' S2	fusion · 45' F2/S2	TABATA · 45' S2	fusion · 45' F2/S2	POWER CIRCUIT · 45' S2		
		SPINNING · 50' S1		SPINNING · 50' S1			
19:30	ZUM-DANCE · 45' FG/S3		GAC · 45' FG/S3				
20:00	REM INDOOR · 45' SF						
20:15		GAC · 30' SF		CORE · 30' SF			



DILLUNS 1	DIMARTS 2	DIMECRES 3	DIJOUS 4	DIVENDRES 5	DISSABTE 6	DIUMENGE 7
11:00H AQUAGYM	12:30H AQUAGYM	11:00H AQUAGYM	12:00H AQUAGYM	12:00H AQUAGYM	12:00H AQUAGYM	
DILLUNS 8	DIMARTS 9	DIMECRES 10	DIJOUS 11	DIVENDRES 12	DISSABTE 13	DIUMENGE 14
12:00H AQUAGYM	11:00H AQUAGYM	11:00H AQUAGYM	11:00H AQUAGYM	12:00H AQUAGYM		
DILLUNS 15	DIMARTS 16	DIMECRES 17	DIJOUS 18	DIVENDRES 19	DISSABTE 20	DIUMENGE 21
	11:00H AQUAGYM	11:00H AQUAGYM	11:00H AQUAGYM	12:00H AQUAGYM		
DILLUNS 22	DIMARTS 23	DIMECRES 24	DIJOUS 25	DIVENDRES 26	DISSABTE 27	DIUMENGE 28
11:00H AQUAGYM	11:00H WALKING AQUÀTIC	10:00H AQUAGYM 12:00H AQUAGYM 19:00H AQUAGYM	11:00H WALKING AQUÀTIC	10:00H AQUAGYM 12:00H AQUAGYM	12:00H AQUAGYM	10:00H AQUAGYM 12:00H AQUAGYM
DILLUNS 29	DIMARTS 30	DIMECRES 31				
10:00H AQUAGYM 12:00H AQUAGYM 19:00H AQUAGYM	11:00H WALKING AQUÀTIC	10:00H AQUAGYM 12:00H AQUAGYM 19:00H AQUAGYM				

DILLUNS 1	DIMARTS 2	DIMECRES 3	DIJOUS 4	DIVENDRES 5	DISSABTE 6	DIUMENGE 7
14:30H GIMESTIL RENDIMENT	14:30H GIMESTIL TÈCNICA	14:30H GIMESTIL RENDIMENT	14:30H GIMESTIL TÈCNICA			
DILLUNS 8	DIMARTS 9	DIMECRES 10	DIJOUS 11	DIVENDRES 12	DISSABTE 13	DIUMENGE 14
14:30H GIMESTIL RENDIMENT		14:30H GIMESTIL RENDIMENT				
DILLUNS 15	DIMARTS 16	DIMECRES 17	DIJOUS 18	DIVENDRES 19	DISSABTE 20	DIUMENGE 21
	14:30H GIMESTIL TÈCNICA	14:30H GIMESTIL RENDIMENT	14:30H GIMESTIL TÈCNICA			
DILLUNS 22	DIMARTS 23	DIMECRES 24	DIJOUS 25	DIVENDRES 26	DISSABTE 27	DIUMENGE 28
14:30H GIMESTIL RENDIMENT	14:30H GIMESTIL TÈCNICA	14:30H GIMESTIL RENDIMENT	14:30H GIMESTIL TÈCNICA			
DILLUNS 29	DIMARTS 30	DIMECRES 31				
14:30H GIMESTIL RENDIMENT	14:30H GIMESTIL TÈCNICA	14:30H GIMESTIL RENDIMENT				

