



INICI - FINAL	ESPAI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
7.30 - 8.15	P		WET COMBO I					
8.15 - 9.00	S2	CICLO INDOOR III		CICLO INDOOR III				
8.15 - 9.00	P	WET INTERVAL II	WET INTERVAL II	WET COMBO I	WET INTERVAL II	WET COMBO I		
9.15 - 10.00	PV	ZUMBA II			ZUMBA II			
9.15 - 10.00	S1	CXWORX II	BODY COMBAT III	BODY PUMP II	IBT II	CXWORX II		
9.15 - 10.00	S3			GLOBAL PILATES I				
9.15 - 10.00	P				WET COMBO I			
9.30 - 10.15	P	WET INTERVAL II		WET INTERVAL II				
10.15 - 11.00	PV	GENT GRAN I	GENT GRAN I	GENT GRAN I	GENT GRAN I			
10.15 - 11.00	S1					BODY PUMP II	PUMP II + IBT	
10.30 - 11.15	P		WET GYM I					
10.30 - 11.15	S2		CICLO INDOOR III		CICLO INDOOR III			
10.30 - 11.15	S1	IOGA I						
10.30 - 11.15	S3	GRAVITY II		GRAVITY II				
11.15 - 12.00	S1					GENT GRAN I		
11.15 - 12.00	S2						CICLO INDOOR III	
11.15 - 12.00	P	WET COMBO I		WET INTERVAL II				
11.30 - 12.00	S1			HIPOPRESSIUS				
12.30 - 13.15	P		WET INTERVAL II		WET GYM I			
13.30 - 14.15	S2		CICLO INDOOR III					
13.30 - 14.00	S1				CXWORX II			
13.30 - 14.15	S1	BODY PUMP II		STRONG BY ZUMBA III				
14.15 - 15.00	S1		ZUMBA II		ZUMBA II	IOGA I		
15.15 - 16.00	S1	STRONG BY ZUMBA II	BODY COMBAT III	IBT II	BODY PUMP II	ZUMBA II		
15.15 - 16.00	S3	TAC FIT		TAC FIT				
16.00 - 16.45	P	WET GYM I	WET INTERVAL II	WET INTERVAL II	WET COMBO I	WET GYM I		
16.15 - 17.00	S1	ZUMBA II		CXWORX II		BODY COMBAT III		
17.15 - 18.00	S1	BODY PUMP II	IBT II	ZUMBA II	CXWORX II	BODY PUMP II		
17.15 - 18.00	S2	CICLO INDOOR III				CICLO INDOOR III		
17.15 - 18.00	S3	AERÒBIC INICIACIÓ II	GLOBAL PILATES I	GRAVITY II	BODYCOMBAT III			
18.15 - 19.00	S1	CXWORX II	BODY PUMP II	BODY COMBAT III	ZUMBA II	CXWORX II		
18.15 - 19.00	S2	CICLO INDOOR III	CICLO INDOOR III	CICLO INDOOR III	CICLO INDOOR III	CICLO INDOOR III		
18.15 - 19.00	S3	STEP II	IOGA I	GLOBAL PILATES I	IOGA I	GLOBAL PILATES I		
18.15 - 19.00	HT				HARD TRAINING III			
19.00 - 19.45	P	WET INTERVAL II		WET INTERVAL II				
19.15 - 20.00	S1	ZUMBA II	IBT II	BODY PUMP II	AERÒBIC AVANÇAT II	ZUMBA II		
19.15 - 20.00	S2	CICLO INDOOR III	CICLO INDOOR III	CICLO INDOOR III	CICLO INDOOR III			
19.15 - 20.00	S3	IOGA I	GRAVITY II	STRONG BY ZUMBA III	GLOBAL PILATES I			
19.15 - 20.00	HT	HARD TRAINING III						
19.45 - 20.30	P	WET HARD II	WET COMBO I		WET INTERVAL II			
20.15 - 21.00	S1	BODY PUMP II	CXWORX II	ZUMBA II	BODY PUMP II			
20.15 - 21.00	S2	CICLO INDOOR III	CICLO INDOOR III	CICLO INDOOR III	CICLO INDOOR III			
20.15 - 21.00	S3	GLOBAL PILATES I	TAC FIT	IOGA I	TAC FIT			

www.pmoentrel-h.cat · 93 403 29 50 · infopmc@l-h.cat

S 1 - Sala 1 S 2 - Sala 2 S 3 - Sala 3 S F Sala Fitness P - Piscina HT - Hard Training EXT - Exterior

CARDIOVASCULAR TONIFICACIÓ COS I MENT AQUÀTIQUES I - BAIXA INTENSITAT II - MITJA INTENSITAT III - ALTA INTENSITAT

*Aquestes activitats no estan incloses a la quota d'abonament i necessiten inscripció prèvia.

La direcció podrà, quan ho consideri oportú per necessitats del servei, modificar el nombre i l'ordre de les sessions, el contingut, els horaris i els tècnics que les imparteixen.

