



INICI - FINAL	ESPAI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
07:05 07:55	S2	VIRTUAL BIKE	VIRTUAL BIKE	VIRTUAL BIKE	VIRTUAL BIKE	VIRTUAL BIKE		
07:30 07:45	SF	HIIT	CIRCUIT	GAC	CIRCUIT	HIIT		
08:15 09:05	S2	CICLO INDOOR		CICLO INDOOR				
08:15 09:00	P	WET INTERVAL	WET INTERVAL	WET COMBO	WET INTERVAL	WET COMBO		
08:30 08:45	SF	CIRCUIT	ESTIRAMENTS	HIIT	ESTIRAMENTS	CIRCUIT		
08:30 09:00	HT		HARD TRAINING 30'		HARD TRAINING 30'			
09:15 09:30	SF						ABDOMINALS	
09:15 10:05	S1	ZUMBA	CARDIOBOX	BODY PUMP	ZUMBA	CXWORX+TABATA		
09:15 10:05	S2						VIRTUAL BIKE	VIRTUAL BIKE
09:15 10:05	S3			GLOBAL PILATES				
09:30 10:15	P	WET INTERVAL		WET INTERVAL	WET COMBO			
10:15 10:30	SF	ABDOMINALS	ABDOMINALS	ABDOMINALS	ABDOMINALS	ABDOMINALS	ABDOMINALS	CIRCUIT
10:15 11:05	S1	GENT GRAN ZUMBA	GENT GRAN	GENT GRAN	GENT GRAN	GENT GRAN	IBT	
10:30 11:20	S2		CICLO INDOOR		CICLO INDOOR			
10:30 11:20	S3	IOGA		GRAVITY				
11:15 11:30	SF						HIIT	HIIT
11:15 12:05	S2						CICLO INDOOR	VIRTUAL BIKE
11:15 12:00	P	WET COMBO		WET INTERVAL				
11:30 11:45	SF	CIRCUIT	GAC	ABDOMINALS	HIIT	ABDOMINALS		
12:00 12:15	SF						CIRCUIT	ABDOMINALS
12:00 12:50	S2	VIRTUAL BIKE	VIRTUAL BIKE	VIRTUAL BIKE	VIRTUAL BIKE	VIRTUAL BIKE		
12:30 13:15	P		WET INTERVAL		WET GYM			
13:30 14:00	S1		TÀBATA 30'		CXWORX 30'			
13:30 14:20	S1	BODY PUMP						
13:30 14:20	S2		VIRTUAL BIKE		VIRTUAL BIKE			
13:30 14:20	HT			HARD TRAINING				
13:30 14:15	P					WET HARD		
14:00 14:15	SF		GAC		CIRCUIT	ABDOMINALS		
14:15 15:05	S1		ZUMBA		ZUMBA	IOGA		
14:15 15:05	S2	VIRTUAL BIKE		VIRTUAL BIKE		VIRTUAL BIKE		
15:15 16:05	S1		CARDIOBOX	CXWORX+TABATA	BODY PUMP	ZUMBA		
15:15 16:05	S3	GRAVITY						
16:00 16:50	S2	VIRTUAL BIKE	VIRTUAL BIKE	VIRTUAL BIKE	VIRTUAL BIKE	VIRTUAL BIKE		
16:00 16:45	P	WET GYM	WET INTERVAL	WET INTERVAL	WET COMBO	WET GYM		
17:15 18:05	S1	BODY PUMP	IBT	CARDIOBOX	CXWORX+TABATA	BODY PUMP		
17:30 17:45	SF	ABDOMINALS	CIRCUIT	ABDOMINALS	HIIT	ABDOMINALS	ABDOMINALS	
18:15 19:05	S1	STEP	BODY PUMP	AEROBIC	ZUMBA	CXWORX+TABATA		
18:15 19:05	S2	CICLO INDOOR	VIRTUAL BIKE	CICLO INDOOR	VIRTUAL BIKE	CICLO INDOOR	VIRTUAL BIKE	
18:15 19:05	S3		IOGA	GLOBAL PILATES	IOGA			
18:15 19:05	HT	HARD TRAINING						
18:30 18:45	SF	GAC	HIIT	GAC	CIRCUIT	ABDOMINALS	ABDOMINALS	
19:00 19:45	P	WET INTERVAL		WET INTERVAL		WET HARD		
19:15 20:05	S1	ZUMBA	IBT	BODY PUMP	STEP/AEROBIC	ZUMBA		
19:15 20:05	S2	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR		CICLO INDOOR	CICLO INDOOR		
19:15 20:05	S3	GRAVITY	GLOBAL PILATES	CXWORX+TABATA	IOGA			
19:15 20:05	HT				HARD TRAINING			
19:15 19:45	S2			WET TRIATLÓ				
19:45 20:15	EXT			WET TRIATLÓ				
20:15 20:45	P			WET TRIATLÓ				
19:30 19:45	SF	HIIT	GAC	ABDOMINALS	GAC	HIIT		
19:45 20:30	P	WET HARD	WET COMBO		WET INTERVAL			
20:15 20:30	SF	ESTIRAMENTS		ESTIRAMENTS		ESTIRAMENTS		
20:15 21:05	S1	GLOBAL PILATES	CXWORX+TABATA	ZUMBA	BODY PUMP			
20:15 21:05	S2	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR	VIRTUAL BIKE		
20:15 21:05	S3			GRAVITY				
20:15 21:05	HT	SURVIVAL FIT		SURVIVAL FIT				
21:15 22:05	S2	VIRTUAL BIKE	VIRTUAL BIKE	VIRTUAL BIKE	VIRTUAL BIKE			

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





## GENER

DL	DM	DX	DJ	DV	DS	DG
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

## FEBRER

DL	DM	DX	DJ	DV	DS	DG
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28				

## MARÇ

DL	DM	DX	DJ	DV	DS	DG
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

## ABRIL

DL	DM	DX	DJ	DV	DS	DG
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

## MAIG

DL	DM	DX	DJ	DV	DS	DG
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

## JUNY

DL	DM	DX	DJ	DV	DS	DG
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

## JULIOL

DL	DM	DX	DJ	DV	DS	DG
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

## AGOST

DL	DM	DX	DJ	DV	DS	DG
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

## SETEMBRE

DL	DM	DX	DJ	DV	DS	DG
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

## OCTUBRE

DL	DM	DX	DJ	DV	DS	DG
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

## NOVEMBRE

DL	DM	DX	DJ	DV	DS	DG
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

## DESEMBRE

DL	DM	DX	DJ	DV	DS	DG
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

## GENER

DL	DM	DX	DJ	DV	DS	DG
1	2	3	4	5	6	



De 06:45 a 0:00 h

De 07:45 a 23:00 h

De 08:45 a 15:00 h

De 06:45 a 15:00 h



Instal·lació tancada

Horari especial estiu

Instal·lació tancada (aturada tècnica)

### Horari general d'obertura - Serveis i espais

DI. a dv. - 6:45 a 0:00h / Ds. - 7:45 a 23:00h / Dg.- 8:45 a 15:00h.

Sala de *fitness* i servei d'assessorament tècnic: dl. a dv. - 7:00 a 23:00h / Ds. - 8:00 a 20:00h / Dg.- 9:00 a 14:00h.

Piscina coberta, sauna, spas i bany de vapor: dl. a dv. - 7:00 a 22:00h / Ds. - 8:00 a 20:00h / Dg.- 9:00 a 14:00h.

Aparcament: dl. a dv. - 6:45 a 23:00h / Ds. - 7:45 a 20:00h / Dg.- 8:45 a 15:00h.

### Horari especial estiu - de l'1 al 31 d'agost - Serveis i espais

DI. a dv. - 8:45 a 21:30h / Cap de setmana TANCAT

Sala de *fitness* i servei d'assessorament tècnic: dl. a dv. - 9:00 a 21:00h / Cap de setmana TANCAT

Piscina coberta, sauna, spas i bany de vapor: dl. a dv. - 9:00 a 21:00h / Cap de setmana TANCAT

Aparcament: dl. a dv. - 9:00 a 21:00h / Cap de setmana TANCAT