

ENTRENA PER ACONSEGUIR ELS TEUS OBJECTIUS!

CLASSIFICACIÓ DE LES ACTIVITATS

MOU-TE

CARDIO

SPINNING

BODY COMBAT

TONOCARDIO

FORÇA

BODY PUMP

TRX

UPPER BODY

GAC

CIURCUT TRAINING

FAMA A BALLAR

LATIN DANCE

ZUMBA

STEPS

BALL

AIGUA

ONADES

AQUA FITNESS

AQUA COMBAT

AQUA HIIT

AQUADYNÀMIC

TRAVESSES

MAR EN CALMA

AQUA DANCE

AQUA PILATES

NAT. TERAPÈUTICA

RESPIRA

SOL

IOGA

PILATES

IOGA FLOW

GIMNÀSTICA DOLÇA

LLUNA

ESTIRAMENTS

CONTROL POSTURAL

HIPOPRESSIUS

ESCOLA D'ESQUENA



ACTIVITATS DIRIGIDES

CURS 2026

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
07:30	TRX Sara	GAC Sara	SPINNING Sara IOGA HATHA Sashenka 7:30h a 9h	BODYPUMP Sara	CIRCUIT TRAINING Sara
08:10	NAT. TERAPÈUTICA Judith	TRAVESSES Paula (8:00h a 9:00h)	NAT. TERAPÈUTICA Juli	TRAVESSES Juli (8:00h a 9:00h)	PILATES Jennifer
09:10	BODYPUMP Sara	SPINNING Manoli PILATES Jennifer	TRX Manoli	GAC Manoli HIPOPRESSIUS Sashenka	UPPER BODY Sara
	AQUAGYM Judith	AIGUA FITNESS Bet	AQUADYNÀMIC Bet	AIGUA FITNESS Bet	AQUA DANCE Jennifer
10:10	CONTROL POSTURAL Sara AQUA PILATES Judith	ESTIRAMENTS Manoli	GIMNÀSTICA DOLÇA Manoli AQUA PILATES Bet	CONTROL POSTURAL Manoli	ESTIRAMENTS Sara
11:10	GIMNÀSTICA DOLÇA Sara	BALL Bet	ESTIRAMENTS Manoli	BALL Bet	
12:10/13:10			13:10 h IOGA I MEDITACIÓ Maria		12:10 h IOGA CADIRA Maria
15:10	GAC Manoli AQUAFITNESS Bet	BODYCOMBAT Manoli NAT. TERAPEUTICA Paula	PILATES Jennifer AQUAFITNESS Bet	BODYPUMP Manoli NAT. TERAPEUTICA Paula	PILATRX Manoli
16:10	BALL Bet		BALL Bet		IOGA HATHA Maria (16:00 h a 16:50 h)
17:10	PILATES Sashenka	TRX Manoli IOGA HATHA Anna (17 h a 18 h)	GAC Bet	STEPS Carme IOGA HATHA Sashenka (17 h a 18 h)	TONOCARDIO Olga TAI-CHI FIT Montse
18:10	SPINNING Victor BODYCOMBAT Pau IOGA FLOW Sashenka	SPINNING Carme BODYPUMP Manoli ESCOLA D'ESQUENA Anna	SPINNING Victor CIRCUIT TRAINING Olga HIPOPRESSIUS Bet	SPINNING Judith TRX Olga ESCOLA D'ESQUENA Sashenka	LATIN DANCE Manoli
19:10	SPINNING Victor BODYPUMP Manoli ZUMBA Eric AQUADYNÀMIC Bet	SPINNING Carme TONOCARDIO Olga PILATES	SPINNING Victor BODYCOMBAT Carme IOGA FLOW Sashenka AQUAHIIT Juli	SPINNING Judith GAC Olga PILATES SOCIAL RUN 19:00h a 19:45h	BODYPUMP Manoli
20:10	ESTIRAMENTS Olga SEVILLANES Eric ENTRENAMENTS MÀSTERS Nuri	TONOPUMP Olga TRAVESSES Juli (20:00h a 21:00h)	20:10 h LATIN DANCE Manoli	ESTIRAMENTS Olga TRAVESSES Maria (20:00h a 21:00h)	

LES MODIFICACIONS PUNTUALS ES COMUNICARAN A TRAVÉS DE LA APP RESERVAPLAY