

# ACTIVITATS DIRIGIDES

A partir del 16 de setembre

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
<b>NEW!</b> 07:10 - 07:55 S.Act.Dirigides <b>POWER</b>	<b>NEW!</b> 07:10 - 07:55 S.Cycling <b>CYCLING</b>	07:10 - 07:55 S.Act.Dirigides <b>GluteBOOM</b>	07:10 - 07:55 S.Act.Dirigides <b>PILATES</b>	
08:10 - 08:55 Pisc.Aquagym <b>AQUAFIT</b>	08:10 - 08:55 Pisc.Aquagym <b>AQUATONO</b>	<b>NEW!</b> 08:10 - 08:55 Pisc.Aquagym <b>AQUAFIT</b>	08:10 - 08:55 Pisc.Aquagym <b>AQUATONO</b>	08:10 - 08:55 Pisc.Aquagym <b>AQUAFIT</b>
09:10 - 09:55 S.Act.Dirigides <b>GluteBOOM</b>	<b>NEW!</b> 09:10 - 09:55 S.Act.Dirigides <b>POWER</b>	09:10 - 09:55 S.Cycling <b>CYCLING</b>	<b>NEW!</b> 09:10 - 09:55 S.Act.Dirigides <b>BOOST</b>	09:10 - 09:55 S.Act.Dirigides <b>ZUMBA</b>
13:10 - 13:55 S.Cycling <b>CYCLING</b>	13:10 - 13:55 S.Act.Dirigides <b>POWER</b>	13:10 - 13:55 S.Cycling <b>CYCLING</b>	13:10 - 13:55 S.Act.Dirigides <b>HYBRID AADD</b>	
15:10 - 15:55 S.Act.Dirigides <b>POWER</b>	15:10 - 15:55 S.Act.Dirigides <b>BOOST</b>	15:10 - 15:55 S.Act.Dirigides <b>HIIT</b>	15:10 - 15:55 S.Act.Dirigides <b>GluteBOOM</b>	15:10 - 15:55 S.Act.Dirigides <b>ZUMBA</b>
16:10 - 16:55 Pisc.Aquagym <b>AQUAFIT</b>		16:10 - 16:55 Pisc.Aquagym <b>AQUATONO</b>		
17:10 - 17:55 S.Act.Dirigides <b>GluteBOOM</b>	17:10 - 17:55 S.Act.Dirigides <b>HIIT</b>	17:10 - 17:55 S.Act.Dirigides <b>POWER</b>	<b>NEW!</b> 17:10 - 17:55 S.Act.Dirigides <b>HYBRID AADD</b>	
18:10 - 18:55 S.Act.Dirigides <b>PILATES</b>	18:10 - 18:55 S.Act.Dirigides <b>POWER</b>	18:10 - 18:55 S.Act.Dirigides <b>GluteBOOM</b>	<b>NEW!</b> 18:10 - 18:55 S.Act.Dirigides <b>HIIT</b>	18:10 - 18:55 S.Act.Dirigides <b>HYBRID AADD</b>
18:10 - 18:55 S.Cycling <b>CYCLING</b>	18:10 - 18:55 S.Cycling <b>CYCLING</b>	<b>NEW!</b> 18:10 - 18:55 S.Cycling <b>CYCLING</b>	18:10 - 18:55 S.Cycling <b>CYCLING</b>	
19:10 - 19:55 Pisc.Aquagym <b>AQUATONO</b>	19:10 - 19:55 Pisc.Aquagym <b>AQUAFIT</b>	<b>NEW!</b> 19:10 - 19:55 Pisc.Aquagym <b>AQUATONO</b>	19:10 - 19:55 Pisc.Aquagym <b>AQUAFIT</b>	
19:10 - 19:55 S.Act.Dirigides <b>POWER</b>	19:10 - 19:55 S.Act.Dirigides <b>GluteBOOM</b>	19:10 - 19:55 S.Act.Dirigides <b>BOOST</b>	19:10 - 19:55 S.Act.Dirigides <b>ZUMBA</b>	19:10 - 19:55 S.Act.Dirigides <b>MINDFULNESS</b>
19:10 - 19:55 S.Cycling <b>CYCLING</b>			19:10 - 19:55 S.Cycling <b>CYCLING</b>	19:10 - 19:55 S.Cycling <b>CYCLING</b>
20:10 - 20:55 S.Act.Dirigides <b>ZUMBA</b>	20:10 - 20:55 S.Act.Dirigides <b>PILATES</b>	20:10 - 20:55 S.Act.Dirigides <b>ZUMBA</b>	20:10 - 20:55 S.Act.Dirigides <b>PILATES</b>	

# ACTIVITATS SALA AADD

A partir del 16 de setembre

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres	dissabte	diumenge
<b>NEW!</b> 07:10 - 07:55 <b>POWER</b>		07:10 - 08:10 <b>GluteBOOM</b>	07:10 - 07:55 <b>PILATES</b>	07:10 - 07:55 <b>VIRTUAL YOGA</b>		
		08:10 - 08:55 <b>VIRTUAL TONIFICACIÓ</b>		08:10 - 08:55 <b>VIRTUAL POWER BODY</b>		
09:10 - 09:55 <b>GluteBOOM</b>	<b>NEW!</b> 09:10 - 09:55 <b>POWER</b>		<b>NEW!</b> 09:10 - 09:55 <b>BOOST</b>	09:10 - 10:10 <b>ZUMBA</b>	09:10 - 09:55 <b>VIRTUAL TONIFICACIÓ</b>	
10:10 - 10:55 <b>VIRTUAL PILATES XP</b>	10:10 - 10:35 <b>VIRTUAL ESTIRAM. XP</b>	10:10 - 10:55 <b>VIRTUAL POWER BODY</b>		10:10 - 10:35 <b>VIRTUAL CORE XP</b>		
					11:10 - 11:55 <b>VIRTUAL CARDIO BOX</b>	11:10 - 11:55 <b>VIRTUAL POWER BODY</b>
	13:10 - 13:55 <b>POWER</b>		13:10 - 13:55 <b>HYBRID AADD</b>			
				14:10 - 14:55 <b>VIRTUAL PILATES</b>		
15:10 - 15:55 <b>POWER</b>	15:10 - 15:55 <b>HIIT</b>	15:10 - 15:55 <b>BOOST</b>	15:10 - 15:55 <b>GluteBOOM</b>	15:10 - 15:55 <b>ZUMBA</b>		
					16:10 - 16:55 <b>VIRTUAL POWER BODY</b>	
17:10 - 17:55 <b>GluteBOOM</b>	17:10 - 17:55 <b>POWER</b>	17:10 - 17:55 <b>BOOST</b>	<b>NEW!</b> 17:10 - 17:55 <b>HYBRID AADD</b>	17:10 - 17:55 <b>VIRTUAL TONIFICACIÓ</b>		
18:10 - 18:55 <b>PILATES</b>	18:10 - 19:10 <b>GluteBOOM</b>	18:10 - 18:55 <b>POWER</b>	<b>NEW!</b> 18:10 - 18:55 <b>HIIT</b>	18:10 - 18:55 <b>HYBRID AADD</b>	18:10 - 18:35 <b>VIRTUAL HIIT XPRESS</b>	
19:10 - 19:55 <b>POWER</b>	19:10 - 19:55 <b>BOOST</b>	19:10 - 19:55 <b>GluteBOOM</b>	19:10 - 19:55 <b>ZUMBA</b>	19:10 - 19:55 <b>MINDFULNESS</b>		
20:10 - 20:55 <b>ZUMBA</b>	20:10 - 20:55 <b>PILATES</b>	20:10 - 20:55 <b>ZUMBA</b>	20:10 - 20:55 <b>PILATES</b>	20:10 - 20:55 <b>VIRTUAL YOGA</b>		
		21:10 - 21:35 <b>VIRTUAL PILATES</b>	21:10 - 21:35 <b>VIRTUAL HIIT XPRESS</b>			

# ACTIVITATS SALA CYCLING

A partir del 16 de setembre

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres	dissabte	diumenge
<b>NEW!</b> 07:10 - 07:55 VIRTUAL CYCLING	<b>NEW!</b> 07:10 - 07:55 CYCLING	07:10 - 07:55 VIRTUAL CYCLING	07:10 - 07:55 VIRTUAL CYCLING	07:10 - 07:55 VIRTUAL CYCLING		
08:10 - 08:55 VIRTUAL CYCLING			08:10 - 08:55 VIRTUAL CYCLING			
09:10 - 09:55 VIRTUAL CYCLING	09:10 - 09:55 VIRTUAL CYCLING	09:10 - 09:55 CYCLING	09:10 - 09:55 VIRTUAL CYCLING	09:10 - 09:55 VIRTUAL CYCLING		09:10 - 09:55 VIRTUAL CYCLING
			10:10 - 10:55 VIRTUAL CYCLING		10:10 - 10:55 VIRTUAL CYCLING	
					12:10 - 12:55 VIRTUAL CYCLING	12:10 - 12:55 VIRTUAL CYCLING
13:10 - 13:55 CYCLING		13:10 - 13:55 CYCLING		13:10 - 13:55 VIRTUAL CYCLING		
14:10 - 14:55 VIRTUAL CYCLING	14:10 - 14:55 VIRTUAL CYCLING	14:10 - 14:55 VIRTUAL CYCLING				
17:10 - 17:55 VIRTUAL CYCLING	17:10 - 17:55 VIRTUAL CYCLING	17:10 - 17:55 VIRTUAL CYCLING			17:10 - 17:55 VIRTUAL CYCLING	
18:10 - 18:55 CYCLING	18:10 - 18:55 CYCLING	<b>NEW!</b> 18:10 - 18:55 CYCLING	18:10 - 18:55 CYCLING			
19:10 - 19:55 CYCLING	19:10 - 19:55 VIRTUAL CYCLING	<b>NEW!</b> 19:10 - 19:55 VIRTUAL CYCLING	19:10 - 19:55 CYCLING	19:10 - 19:55 CYCLING		



# ACTIVITATS SALA FITNESS

A partir del 16 de setembre

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
<b>NEW!</b> 08:10 - 08:20 S.Fitness <b>GROUP TRAINING</b>		08:10 - 08:20 S.Fitness <b>ABD XPRESS</b>	08:10 - 08:20 S.Fitness <b>STARTER FIT</b>	
09:10 - 09:40 S.Fitness <b>STARTER FIT</b>	09:10 - 09:20 S.Fitness <b>ABD XPRESS</b>	09:10 - 09:40 S.Fitness <b>GROUP TRAINING</b>	09:10 - 09:40 S.Fitness <b>GROUP TRAINING</b>	09:10 - 09:20 S.Fitness <b>ABD XPRESS</b>
<b>NEW!</b> 10:10 - 10:20 S.Fitness <b>GROUP TRAINING</b>		10:10 - 10:20 S.Fitness <b>STARTER FIT</b>		10:10 - 10:40 S.Fitness <b>GROUP TRAINING</b>
<b>NEW!</b> 11:10 - 11:40 S.Fitness <b>ABD XPRESS</b>	<b>NEW!</b> 11:10 - 11:20 S.Fitness <b>GROUP TRAINING</b>	11:10 - 11:20 S.Fitness <b>ABD XPRESS</b>		11:10 - 11:20 S.Fitness <b>STARTER FIT</b>
		12:10 - 12:40 S.Fitness <b>GROUP TRAINING</b>	12:10 - 12:40 S.Fitness <b>STARTER FIT</b>	12:10 - 12:40 S.Fitness <b>GROUP TRAINING</b>
	15:10 - 15:40 S.Fitness <b>STARTER FIT</b>			
16:10 - 16:40 S.Fitness <b>STARTER FIT</b>				
			17:10 - 17:40 S.Fitness <b>STARTER FIT</b>	
18:10 - 18:40 S.Fitness <b>GROUP TRAINING</b>	<b>NEW!</b> 18:10 - 18:20 S.Fitness <b>GROUP TRAINING</b>	18:10 - 18:40 S.Fitness <b>STARTER FIT</b>	18:10 - 18:20 S.Fitness <b>ABD XPRESS</b>	18:10 - 18:40 S.Fitness <b>GROUP TRAINING</b>
	19:10 - 19:40 S.Fitness <b>STARTER FIT</b>	19:10 - 19:20 S.Fitness <b>ABD XPRESS</b>	19:10 - 19:40 S.Fitness <b>GROUP TRAINING</b>	19:10 - 19:20 S.Fitness <b>ABD XPRESS</b>
20:10 - 20:40 S.Fitness <b>STARTER FIT</b>	<b>NEW!</b> 20:10 - 20:20 S.Fitness <b>GROUP TRAINING</b>	20:10 - 20:40 S.Fitness <b>GROUP TRAINING</b>	20:10 - 20:20 S.Fitness <b>ABD XPRESS</b>	20:10 - 20:40 S.Fitness <b>GROUP TRAINING</b>
21:10 - 21:20 S.Fitness <b>ABD XPRESS</b>	21:10 - 21:20 S.Fitness <b>ABD XPRESS</b>	21:10 - 21:20 S.Fitness <b>ABD XPRESS</b>	21:10 - 21:20 S.Fitness <b>ABD XPRESS</b>	21:10 - 21:20 S.Fitness <b>ABD XPRESS</b>



# ACTIVITATS PISCINA

A partir del 16 de setembre

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
08:10 - 08:55 Piscina Aquagym <b>AQUAFIT</b>	08:10 - 08:55 Piscina Aquagym <b>AQUATONO</b>	<b>NEW!</b> 08:10 - 08:55 Piscina Aquagym <b>AQUAFIT</b>	08:10 - 08:55 Piscina Aquagym <b>AQUATONO</b>	08:10 - 08:55 Piscina Aquagym <b>AQUAFIT</b>
16:10 - 16:55 Piscina Aquagym <b>AQUAFIT</b>		16:10 - 16:55 Piscina Aquagym <b>AQUATONO</b>		
19:10 - 19:55 Piscina Aquagym <b>AQUATONO</b>	19:10 - 19:55 Piscina Aquagym <b>AQUAFIT</b>	<b>NEW!</b> 19:10 - 19:55 Piscina Aquagym <b>AQUATONO</b>	19:10 - 19:55 Piscina Aquagym <b>AQUAFIT</b>	



# Activitats Sala d'Activitats Dirigides

## AERÒBIQUES

**CYCLING** Activitat d'alta intensitat realitzada sobre una bicicleta estàtica amb roda d'inèrcia, que facilita el pedaleig continu al ritme de la música. És ideal per millorar la capacitat i potència aeròbica, oferint un entrenament cardiovascular complet.

**ZUMBA** Entrenament físic basat en la dansa, combinant moviments de ball llatí amb exercicis aeròbics i cardiovasculars. Realitzat al ritme de música animada, Zumba és una activitat divertida i motivadora que permet gaudir mentre es fa exercici.

**BOOST** Programa d'entrenament cardiovascular atlètic que utilitza el step de manera variada. Amb un format funcional i motivador, BOOST® renova les clàssiques sessions de step, evitant la frustració dels participants i fomentant la constància.

## TONIFICACIÓ

**POWER** Classe grupal que combina aixecament de pesos amb exercicis aeròbics. Amb una barra i discos, es treballen tots els grups musculars principals amb càrregues lleugeres. Aquesta activitat és divertida i eficient per millorar l'aspecte físic i la salut cardiovascular.

**GluteBOOM** Programa especialitzat en exercicis per a glutis, abdominals i cames. Ajuda a tonificar, cremar greix i condicionar específicament aquestes zones del cos, obtenint resultats visibles en poc temps.

## COS I MENT

**PILATES** Mètode d'entrenament corporal basat en moviments controlats i coordinats amb la respiració. Pilates enforteix i tonifica els músculs, millora la postura, aporta flexibilitat i equilibri, harmonitzant el cos i la ment.

**MINDFULNESS** Pràctica que fomenta l'atenció plena i la connexió entre cos i ment. Mindfulness ajuda a ser conscient de l'aquí i l'ara, millorant el benestar mental i emocional.

## CONDICIONAMENT FÍSIC

**HIIT** Entrenament interval·lic d'alta intensitat que combina exercicis funcionals amb barra, discos i pes corporal. HIIT treballa els músculs principals i augmenta la força i resistència.

**HYBRID** Activitat que combina els programes Gluteboom, Power i Boost en una mateixa sessió, oferint un entrenament complet que inclou tonificació, cardiovascular i condicionament.

## ACTIVITATS AQUÀTIQUES

**AQUAFIT** Activitat cardiovascular amb suport musical, realitzada al medi aquàtic. Consisteix en exercicis dinàmics i de fàcil execució, amb desplaçaments i baix impacte, millorant la resistència aeròbica.

**AQUATONO** Activitat de tonificació realitzada al medi aquàtic amb suport musical. Utilitza exercicis específics i localitzats per treballar la força, aprofitant la resistència de l'aigua i materials específics.