

# Horaris definitius de les activitats dirigides, fins a Setmana Santa

loga, escalada, TRX, pilates, dansa, bikecontrol... pots triar i remenar! Clica en aquesta notícia i trobaràs tots els horaris i espais.

Inscripcions a recepció o al telèfon 93 887 07 01.

[Horaris i espais de les activitats dirigides \(PDF\)](#)

HORA	ESPAI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
9:15 A 10:15	SALA 1			<b>PUMP CORE FITNESS</b>		
17:15 A 18:15	SALA 2		<i>DANSA</i> <sub>1</sub>		<i>DANSA</i> TECNIFICACIÓ	
17:15 A 18:15	SALA 1		<b>ESCALADA</b> TERRA			
18:15 A 19:15	SALA 2		<i>DANSA</i> <sub>2</sub>	<b>PUMP CORE FITNESS</b>	<i>DANSA</i> Royal	<b>PUMP FITNESS</b>
19:15 A 20:15	SALA 2	<b>yoga</b>			<i>Pilates</i>	
19:15 A 20:15	SALA 1	<b>HIPOPRESSIUS</b>				
20:15 A 21:15	SALA 2	<b>STEPS</b> fitness	<b>GAC</b> <small>(Clubs, abdominals i cardio)</small>	<i>Pilates</i>	<b>POWER FITNESS</b>	
20:45 A 21:45	SALA 1			<b>HIPOPRESSIUS</b>		
21:15 A 22:15	SALA 2	<i>Pilates</i>	<b>BIKE TONO</b>	<b>GAC</b> <small>(Clubs, abdominals i cardio)</small>		

Activitats adherides a quota mensual. Apunta't a la recepció del Foment d'Esports o trucant al 93 887 07 01.

HORA	ESPAI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
9:15 A 10:15	SALA 1		<b>BIKECONTROL</b> <small>de Santa</small>		<b>BIKECONTROL</b> <small>de Santa</small>	
10:30 A 11:00	EXTERIOR			fitness running		
15:15 A 16:15	SALA 1		<b>BIKECONTROL</b> <small>de Santa</small>		<b>BIKECONTROL</b> <small>de Santa</small>	
18:00 A 19:00	EXTERIOR				fitness running	
18:15 A 19:15	SALA 1	<b>ESCALADA</b> TERRA				
18:15 A 18:45	SALA 1		<b>TRX</b> Suspension Training			
19:15 A 20:15	SALA 1		<b>BIKECONTROL</b> <small>de Santa</small>			
19:30 A 20:30	SALA 1			<b>BIKECONTROL</b> <small>de Santa</small>		<b>BIKECONTROL</b> <small>de Santa</small>
20:30 A 21:30	SALA 1	<b>BIKECONTROL</b> <small>de Santa</small>			<b>BIKECONTROL</b> <small>de Santa</small>	

Activitats adherides a pagament puntual o abonaments de 5 i 10 sessions. Reserva plaça a la recepció del Foment d'Esports o trucant al 93 887 07 01.

