



Horari d'Activitats Dirigides

TEMPORADA 2023-24

Hores	Sala	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
7:15 8:15	PND		NATACIÓ					
7:30 8:15	3C	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING		
7:35 8:30	1		FUNCIONAL TRAINNING					
7:35 8:30	1/ext				CROSS TRAINNING			
8:05 9:00	1			BODYPUMP				
8:15 8:30	GYM			Eº COLA D'ESQUENA 15 min				
8:30 9:15	3C		NOVETAT CYCLING	NOVETAT CYCLING				
8:35 9:30	2	EN FORMA	EN FORMA		EN FORMA	TOTAL TRAINNING		
9:05 10:00	4	PILATES	NOVETAT YOGA	PILATES		PILATES		
9:00 9:45	3C	NOVETAT CYCLING	NOVETAT CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL		
9:00 9:45	PA		NOVETAT AQUAGYM					
9:30 9:45	GYM						Abdominals 15'	Stretching 15'
9:30 10:45	4						YOGA	
9:35 10:30	2	TONO	AERODANCE	TOT BODY	TONO	ZUMBA		
10:00 10:45	PA				AQUAFIT			
10:00 10:45	3C	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING	CYCLING
10:35 11:30	2	TOT BODY	PILATES REHAB	ZUMBA	PILATES	TOT BODY		
11:05 12:00	2						TOT BODY	TONO
11:00 11:45	PA	AQUAFIT	AQUAGYM					
11:35 12:30	2	GYM SUAU		SEVILLANES		GYM SUAU		
11:45 13:00	2		YOGA		YOGA			
12:00 12:45	PA	AQUAGYM	AQUAFIT	AQUAGYM	AQUAFIT	AQUAGYM		
12:05 13:00	1						GAP	
12:05 13:00	4							PILATES
12:15 13:00	3C						CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL
14:05 15:00	4	YOGA	PILATES	YOGA	PILATES			
14:15 15:00	3C	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING		
14:15 15:00	1	FUNCIONAL TRAINNING	BODYPUMP	FUNCIONAL TRAINNING	BODYPUMP	FUNCIONAL TRAINNING		
14:35 15:30	2	STEP	TOT BODY	TOTAL TRAIN	TOT BODY	TOTAL TRAIN		
15:10 15:30	1	ABDOMINALS 20'	ABDOMINALS 20'	ABDOMINALS 20'	ABDOMINALS 20'	ABDOMINALS 20'		
17:15 18:00	3C	CYCLING VIRTUAL		CYCLING VIRTUAL				
17:35 18:30	2	NOVETAT EN FORMA						
17:35 18:30	1		BODYPUMP	EN FORMA	EN FORMA			
17:45 18:30	3C		CYCLING VIRTUAL		CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL		
18:05 19:00	2		EN FORMA	GAP	TONO	TONO		
18:00 19:55	4	NOVETAT BARRA FIT		INICIACIÓ YOGA				
18:15 19:00	3C	CYCLING		CYCLING			CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL
18:30 18:45	GYM						Stretching 15'	Abdominals 15'
18:30 19:15	PA	AQUAFIT						
18:35 19:30	1	BODYPUMP		BODYPUMP				
18:45 20:00	1		YOGA		YOGA			
18:45 20:00	4					YOGA		
18:45 19:30	3C		CYCLING		CYCLING	CYCLING		
19:00 19:45	PA			AQUAFIT				
19:05 20:00	1/ext		CROSS TRAINNING		CROSS TRAINNING			
19:05 20:00	2	TOT BODY	PILATES	TOT BODY	PILATES	PILATES		
19:00 19:55	4		NOVETAT ZUMBA		ZUMBA			
19:15 20:00	3C	CYCLING		CYCLING			CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL
19:35 20:30	1/ext	CROSS TRAINNING		CROSS TRAINNING				
19:35 20:50	4	YOGA		YOGA				
19:45 20:30	3C		CYCLING		CYCLING	CYCLING VIRTUAL		
20:05 21:00	2	STEP	TONO	AEROJAZZ	TOT BODY			
20:15 21:00	3C	CYCLING		CYCLING				
20:45 21:30	3C		CYCLING VIRTUAL		CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL		

Sala	
1	Sala 1
2	Sala 2
3C	Sala 3 Cycling
4	Sala 4
Ext	Estructura Funcional
PA	Piscina Actividades
PND	Piscina Natación Deportiva (25m.)
GYM	Gimnasio

 	Activitats Cardiovasculars
 	Activitats Holistiques (Body & Mind)
 	Activitats de Tonificació
 	Activitats Aquàtiques
 	Activitat específica de Cycling
 	Activitat Gratuïta al GYM del Polo
 	Activitat específica de Ball
 	Activitat Ciclyng Virtual

* La direcció es reserva el dret de modificar l'horari i el contingut d'activitats que en ell s'ofereixen.

* Horari del 6 de Juny al 30 de Juny seguint el Calendari Escolar.

* En el Període de Vacances escolars hi haurà un horari reduït

* Dissabte 8 de Juny horari especial pel FITNESS DAY