

DESCARGA LOS HORARIOS [AQUÍ](#)

## HORARI CLASSES DIRIGIDES PISCINA

|             | DILLUNS     | DIMARTS         | DIMECRES    | DIJOUS          | DIVENDI    |
|-------------|-------------|-----------------|-------------|-----------------|------------|
| HORA        | PISCINA     | PISCINA         | PISCINA     | PISCINA         | PISCINA    |
| 09.15/10.00 | AQUAFITNESS | GIMNÀSTICA SUAU | AQUAFITNESS | GIMNÀSTICA SUAU | GIMNÀSTICA |
| 15.00/15.30 |             | AQUAHIT         |             | AQUAHIT         |            |
| 18.15/19.00 |             | AQUAFITNESS     |             | AQUAFITNESS     |            |

|                        |                           |
|------------------------|---------------------------|
| <b>AQUAFITNESS</b>     | 45' INTENSITAT MITJA-ALTA |
| <b>GIMNÀSTICA SUAU</b> | 45' INTENSITAT BAIXA      |
| <b>AQUAHIT</b>         | 30' ALTA INTENSITAT       |

**BANY LLIURE NOMÉS AMB CITA PRÈVIA A L'APLICACIÓ «MI CLUB ONLINE»**

**TOTES LES CLASSES S'HAN DE RESERVAR AMB CITA PRÈVIA A L'APLICACIÓ «MI CLUB ONLINE»**

## HORARI CLASSES DIRIGIDES POLIESPORTIU ANTONI BLANC

| MATINS      | DILLUNS             |              | DIMARTS             |              | DIMECRES            |              | DIJOUS              |              | DIVENDRES           |              |
|-------------|---------------------|--------------|---------------------|--------------|---------------------|--------------|---------------------|--------------|---------------------|--------------|
|             | S. D'USOS MULTIPLES | SALA PILATES | S. D'USOS MULTIPLES | SALA PILATES | S. D'USOS MULTIPLES | SALA PILATES | S. D'USOS MULTIPLES | SALA PILATES | S. D'USOS MULTIPLES | SALA PILATES |
| 08.05/08.50 | CIRCUIT             |              | GAC                 | PILATES      | CICLE HIT           |              | TABATA              | PILATES      | TONO                |              |
| 09.10/09.55 | CICLE HIT           |              | CIRCUIT             | PILATES      | TABATA              |              | TONO                | PILATES      | CIRCUIT             |              |
| 10.00/10.30 | HIT                 |              | HIT                 |              | HIT                 |              | HIT                 |              | HIT                 |              |
| 14.00/14.45 |                     |              |                     | PILATES      |                     |              |                     | PILATES      |                     |              |

| TARDES      | DILLUNS             |              | DIMARTS             |              | DIMECRES            |              | DIJOUS              |              | DIVENDRES           |              |
|-------------|---------------------|--------------|---------------------|--------------|---------------------|--------------|---------------------|--------------|---------------------|--------------|
|             | S. D'USOS MULTIPLES | SALA PILATES | S. D'USOS MULTIPLES | SALA PILATES | S. D'USOS MULTIPLES | SALA PILATES | S. D'USOS MULTIPLES | SALA PILATES | S. D'USOS MULTIPLES | SALA PILATES |
| 16.00/16.45 | CICLE HIT           |              | CIRCUIT             |              | TONO                |              | TABATA              |              |                     |              |
| 17.00/17.45 | HIT                 |              | CICLE HIT           |              | HIT                 |              |                     |              | HIT                 |              |
| 17.45/18.15 |                     |              |                     |              |                     |              |                     |              | CORE                |              |
| 18.15/19.00 | HIT TEEN            |              | HIT TEEN            |              | ETTO.FUNC.          |              | HIT TEEN            |              | ETTO.FUNC.          |              |
| 19.15/20.00 | CIRCUIT             |              | CICLE HIT           |              | GAC                 |              | CICLE HIT           |              | CICLE HIT           |              |
| 20.15/21.00 | TABATA              | PILATES      | TONO                | PILATES      | CICLE HIT           | PILATES      | CIRCUIT             | PILATES      | GAC                 |              |
| 21.00/21.30 | ESTIRAMENTS         |              |                     |              | ESTIRAMENTS         |              |                     |              |                     |              |

LES CLASSES S'HAN DE RESERVAR AMB CITA PRÈVIA A L'APLICACIÓ «MI CLUB ONLINE»

LES CLASSES DE PILATES SON EN GRUPS TANCATS – INFO AL POLIESPORTIU