



TEMPORADA 2026-2027

HORARI ACTIVITATS DIRIGIDES

Horari		Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
7.00	7.50			CROSSTRaining		
8.00	8.50	TBC	HIIT	TBC	ENTRENAMENT FUNCIONAL	PILATES
9.00	9.25	GAC EXPRESS	CORE EXPRESS	GAC EXPRESS	STRETCHING	
9.30	10.20	ENTRENAMENT FUNCIONAL	POWER DUMBLE	SUMBA	CARDIOBOX	STEPS
10.30	11.20	ESQUENA SANA	PILATES	ESQUENA SANA	PILATES	PILATES
11.30	12.15		AQUAFIT		AQUAFIT	
11.30	13.35					
13.45	14.35	GAC		SUMBA		ENTRENAMENT FUNCIONAL
14.45	15.20					
15.30	16.20	SUMBA				
16.30	16.50					
17.00	17.50	HIIT		ENTRENAMENT FUNCIONAL		
18.00	18.50	PILATES	POWER DUMBLE	GAC	TBC	PILATES
19.00	19.50	ENTRENAMENT FUNCIONAL	TBC	PILATES +	ENTRENAMENT FUNCIONAL	SUMBA
20.00	20.50	SUMBA	CARDIOBOX	STEPS	SUMBA	POWER DUMBLE
21.00	21.50	CROSSTRaining	SUMBA	POWER DUMBLE		

Tipus de sessió	CARDIO	FORÇA RESISTÈNCIA	COS I MENT	MIXTES	AIGUA
	CARDIOBOX	POWER DUMBLE	ESQUENA SANA	ENTRENAMENT FUNCIONAL	AQUAFIT
	SUMBA	CORE EXPRESS	PILATES +	TBC	
	STEPS	GAC EXPRESS	PILATES	CROSSTRaining	
		GAC	STRETCHING	HIIT	

Sala d'activitats en horari d'ús lliure per als usuaris de dilluns a divendres