

		dl	dt	dc	dj	dv	db	dg
06:10 - 07:00	AADD 2	HBX BOXING	TRX					
	SALA CYCLING	CYCLING						
	AADD 1		BODYPUMP™			T.B.C.		
06:15 - 07:00	ZONA FUNCIONAL					FUNCTIONAL TRAINING		
	AADD 1			HIIT	TABATA			
	PISCINA INTERIOR					TECNICA NATACIÓ		
07:10 - 08:00	AADD 2		HBX BOXING					
	AADD 1	BODYPUMP™				BODYPUMP™		
	SALA CYCLING		CYCLING	CYCLING	CYCLING			
07:15 - 08:00	AADD 1			HIIT				
	AADD 2					TABATA		
	ZONA FUNCIONAL	FUNCTIONAL TRAINING			FUNCTIONAL TRAINING			
	PISCINA INTERIOR	AIGUAGYM	TECNICA NATACIÓ	AIGUAGYM	TECNICA NATACIÓ	AIGUAGYM		
08:00 - 08:30	AADD 1				ABDOMINALS			
08:10 - 09:00	AADD 1		BODYPUMP™					
	AADD 2		MOBILITY			ESPAI ESTIRA		
08:15 - 09:00	PISCINA INTERIOR	AIGUAGYM	TECNICA NATACIÓ	AIGUAGYM		AIGUAGYM		
			AIGUAGYM					
	AADD 1	TABATA				HIIT		
	ZONA FUNCIONAL			FUNCTIONAL TRAINING				
08:30 - 09:00	AADD 1				LOWERBODY			
09:00 - 09:30	AADD 1	ABDOMINALS		GLUTIS	UPPERBODY	ABDOMINALS		
	ZONA FUNCIONAL		GLUTIS					
09:10 - 10:00	SALA CYCLING						CYCLING	CYCLING
	AADD 1		BODYBALANCE™				BODYPUMP™	
09:15 - 10:00	PISCINA INTERIOR	AIGUAGYM	AIGUAGYM	AIGUAGYM	AIGUAGYM	AIGUAGYM	AIGUAGYM	
09:30 - 10:00	AADD 1				LOWERBODY			
09:30 - 10:15	ZONA FUNCIONAL						FUNCTIONAL TRAINING	FUNCTIONAL TRAINING
09:30 - 10:20	AADD 1	BODYPUMP™		T.B.C.		G.A.C.		
	AADD 2	ESQUENA SANA	HBX BOXING	PILATES	IOGA	ESQUENA SANA		
	ZONA FUNCIONAL	MOBILITY						
	SALA CYCLING			CYCLING				
10:00 - 10:30	SALA DE FITNESS		UPPERBODY					
	AADD 1				ABDOMINALS			
10:10 - 11:00	AADD 1		ZUMBA®				BODYPUMP™	
	SALA CYCLING						CYCLING	CYCLING
10:15 - 11:00	ZONA FUNCIONAL					FUNCTIONAL TRAINING		
10:30 - 11:15	ZONA FUNCIONAL		FUNCTIONAL TRAINING					
	PISCINA INTERIOR						CURSET NATACIÓ	

10:30 - 11:20	AADD 2	FOAM ROLLER	PILATES	ESPAI ESTIRA				HBX BOXING
	AADD 1	ESPAI ESTIRA		MOBILITY	HIOPRESSIUS*	BODYBALANCE™		
11:00 - 11:30	AADD 1		GLUTIS					
11:00 - 11:45	PISCINA INTERIOR		CURSET NATACIÓ					
11:15 - 12:00	PISCINA INTERIOR	AQUAMAMIS*		AQUAMAMIS*			CURSET NATACIÓ	
	ZONA FUNCIONAL						FUNCTIONAL TRAINING	
12:00 - 12:45	PISCINA INTERIOR						CURSET NATACIÓ	
13:30 - 14:00	AADD 1					GLUTIS		
13:40 - 14:30	SALA CYCLING	CYCLING		CYCLING		CYCLING		
	AADD 1	T.B.C.	BODYPUMP™	HIOPRESSIUS*	T.B.C.			
	AADD 2	HBX BOXING						
13:45 - 14:30	ZONA FUNCIONAL		FUNCTIONAL TRAINING					
	PISCINA INTERIOR				TECNICA NATACIÓ			
	AADD 2				TABATA			
14:00 - 14:45	AADD 2			HIIT				
14:00 - 14:50	AADD 1					ESPAI ESTIRA		
14:30 - 15:00	AADD 1		LOWERBODY					
14:30 - 15:20	AADD 1	T.B.C.			BODYPUMP™			
	AADD 2					HBX BOXING		
15:00 - 15:30	AADD 1		ABDOMINALS					
15:10 - 16:00	AADD 2			HBX BOXING				
15:20 - 16:10	AADD 1	BODYPUMP™			T.B.C.	BODYPUMP™		
15:30 - 16:00	AADD 1		LOWERBODY					
15:30 - 16:20	AADD 2	HIOPRESSIUS*						
16:00 - 16:30	AADD 2			ESPAI ESTIRA EXPRESS				
16:10 - 17:00	AADD 1		ZUMBA®					
16:15 - 16:45	AADD 1				ESPAI ESTIRA EXPRESS			
16:15 - 17:00	ZONA FUNCIONAL					FUNCTIONAL TRAINING		
16:30 - 17:00	AADD 1	GLUTIS						
17:00 - 17:30	AADD 1		UPPERBODY					
17:10 - 18:00	AADD 1	BODYPUMP™		PILATES	BODYPUMP™	G.A.C.		
	AADD 2	TRX			ESQUENA SANA			
17:15 - 18:00	ZONA FUNCIONAL	FUNCTIONAL TRAINING	TABATA	FUNCTIONAL TRAINING				
17:30 - 18:00	AADD 1		LOWERBODY					
17:30 - 18:15	PISCINA INTERIOR	CURSET NATACIÓ	CURSET NATACIÓ	CURSET NATACIÓ	CURSET NATACIÓ	CURSET NATACIÓ		
18:00 - 18:30	SALA DE FITNESS					UPPERBODY		
	ZONA FUNCIONAL			GLUTIS				
18:10 - 19:00	SALA CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING			
	AADD 1	T.B.C.	BODYPUMP™	BODYPUMP™	G.A.C.	ZUMBA®		
	AADD 2		MOBILITY	HIOPRESSIUS*	HBX BOXING	PILATES		

18:15 - 19:00	PISCINA INTERIOR	CURSET NATACIÓ	CURSET NATACIÓ	CURSET NATACIÓ	CURSET NATACIÓ	CURSET NATACIÓ		
	ZONA FUNCIONAL	FUNCTIONAL TRAINING	FUNCTIONAL TRAINING		FUNCTIONAL TRAINING			
18:30 - 19:00	SALA DE FITNESS					GLUTIS		
	ZONA FUNCIONAL			ABDOMINALS				
19:00 - 19:45	PISCINA INTERIOR					CURSET NATACIÓ		AIGUAGYM
19:10 - 20:00	AADD 2	ESPAI ESTIRA	HBX BOXING		PILATES			
	AADD 1	BODYPUMP™		BODYCOMBAT™	BODYCOMBAT™	BODYBALANCE™		
	SALA CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING			
19:15 - 20:00	ZONA FUNCIONAL	FUNCTIONAL TRAINING	FUNCTIONAL TRAINING	FUNCTIONAL TRAINING	FUNCTIONAL TRAINING	FUNCTIONAL TRAINING		
	PISCINA INTERIOR	AIGUAGYM	AIGUAGYM	AIGUAGYM	AIGUAGYM			
	AADD 2			HIIT				
	AADD 1		TABATA					
20:00 - 20:30	AADD 2			GLUTIS				
	AADD 1		ABDOMINALS					
20:00 - 20:45	PISCINA INTERIOR	CURSET NATACIÓ	CURSET NATACIÓ	CURSET NATACIÓ	CURSET NATACIÓ	CURSET NATACIÓ		
20:10 - 21:00	AADD 2	HBX BOXING	IOGA					
	AADD 1	G.A.C.		ZUMBA®	BODYPUMP™			
20:15 - 21:00	ZONA FUNCIONAL		FUNCTIONAL TRAINING		FUNCTIONAL TRAINING			
20:30 - 21:00	AADD 1		GLUTIS					
	AADD 2			ABDOMINALS				