

INICI	FINAL	SALA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
8.40	9.25	P		WETGYM I		WETGYM I		
9.15	10.00	P	WETGYM I		WETGYM I		WETGYM I	
9.30	10.20	3		CICLO INDOOR III			CICLO INDOOR III	
9.30	10.20	1	TBC II	NEW EN FORMA I	BODY PUMP II	GAC II	ZUMBA II	
10.30	11.15	P	WETGYM I	NEW WET AEROBIC I	WETGYM I	WETGYM I	WETGYM I	
10:30	11:20	1	PILATES I	IOGA I	BODY BALANCE I	BODY PUMP II	BODY BALANCE I	BODY PUMP II
11.30	12.20	1						NEW PILATES I
15.20	16.10	1	CICLO INDOOR III	BODY BALANCE I	ZUMBA II	BODY PUMP II	TBC II	
16.30	17.20	1	PILATES I	TBC II	BODY PUMP II	E. FUNCIONAL III	GAC II	
17.30	18.20	1	BODY PUMP II	ZUMBA II	BODY BALANCE I	ZUMBA II	BODY PUMP II	
17.30	18.20	2	*GAC II		*GAC II			
18.30	19.20	1	ZUMBA II	BODY PUMP II	TBC II	BODY COMBAT II	STYLEDANCE II	
18.30	19.20	3	CICLO INDOOR III	CICLO INDOOR III	CICLO INDOOR III	CICLO INDOOR III		
18.30	19.15	P	WETGYM I	WETGYM I	NEW WET AEROBIC I	WETGYM I		
19:30	20:20	2	*E. FUNCIONAL III		*E. FUNCIONAL III			
19.30	20.20	3		CICLO INDOOR III		NEW CICLO HIIT III		
19.30	20.20	1	BODY BALANCE I	BODY COMBAT II	ZUMBA II	PILATES I	BODY PUMP II	
19.30	20.15	P	WETGYM I	WETGYM I	WETGYM I	WETGYM I	WETGYM I	
20:30	21:20	1	BODY COMBAT II	BODY PUMP II	BODY PUMP II	GAC II		
21:30	22:20	1		IOGA I		IOGA I		

La Direcció podrà, quan ho consideri oportú per necessitats del servei, modificar el nombre i l'ordre de les sessions, el contingut, els horaris i els tècnics que les imparteixen.

CARDIOVASCULAR TONIFICACIÓ COS I MENT AQUÀTICA I - BAIXA INTENSITAT II - MITJA INTENSITAT III - ALTA INTENSITAT



◆* Aquestes activitats s'activaran un cop finalitzin les actuacions de la sala de fitness.

Del 30 de març al 05 d'abril de 2026

INICI	FINAL	SALA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
8.40	9.25	P		WETGYM I		WETGYM I		
9.15	10.00	P	WETGYM I		WETGYM I			
9.30	10.20	3		*CICLO INDOOR III				
9.30	10.20	1	TBC II	NEW EN FORMA I	BODY PUMP II	GAC II		
10.30	11.15	P	WETGYM I	NEW WET AEROBIC I	WETGYM I	WETGYM I		
10:30	11:20	1	PILATES I	IOGA I	BODY BALANCE I	BODY PUMP II		BODY PUMP II
11.30	12.20	1						NEW PILATES I
15.20	16.10	1	*CICLO INDOOR III	BODY BALANCE I	ZUMBA II			
16.30	17.20	1	PILATES I	TBC II	BODY PUMP II			
17.30	18.20	1	BODY PUMP II	ZUMBA II	BODY BALANCE I			
17.30	18.20	2	*GAC II		*GAC II			
18.30	19.20	1	ZUMBA II	BODY PUMP II	TBC II			
18.30	19.20	3	*CICLO INDOOR III	*CICLO INDOOR III	*CICLO INDOOR III			
18.30	19.15	P	*WETGYM I	*WETGYM I	NEW *WET AEROBIC I			
19:30	20:20	2	*E. FUNCIONAL III		*E. FUNCIONAL III			
19.30	20.20	3		*CICLO INDOOR III				
19.30	20.20	1	BODY BALANCE I	BODY COMBAT II	ZUMBA II			
19.30	20.15	P	*WETGYM I	*WETGYM I	*WETGYM I			
20:30	21:20	1	BODY COMBAT II	BODY PUMP II	BODY PUMP II			
21:30	22:20	1		IOGA I				

La Direcció podrà, quan ho consideri oportú per necessitats del servei, modificar el nombre i l'ordre de les sessions, el contingut, els horaris i els tècnics que les imparteixen.

CARDIOVASCULAR TONIFICACIÓ COS I MENT AQUÀTICA I - BAIXA INTENSITAT II - MITJA INTENSITAT III - ALTA INTENSITAT



*Aquestes activitats van amb reserva de plaça a través d'APP: Mi Club Online

INICI	FINAL	SALA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
8.40	9.25	P	TANCAT	WETGYM I		WETGYM I		
9.15	10.00	P			WETGYM I		WETGYM I	
9.30	10.20	3		*CICLO INDOOR III			*CICLO INDOOR III	
9.30	10.20	1		NEW EN FORMA I	BODY PUMP II	GAC II	ZUMBA II	
10.30	11.15	P		NEW WET AEROBIC I	WETGYM I	WETGYM I	WETGYM I	
10.30	11.20	1		IOGA I	BODY BALANCE I	BODY PUMP II	BODY BALANCE I	BODY PUMP II
11.30	12.20	1						NEW PILATES I
15.20	16.10	1		BODY BALANCE I	ZUMBA II	BODY PUMP II	TBC II	
16.30	17.20	1		TBC II	BODY PUMP II	E. FUNCIONAL III	GAC II	
17.30	18.20	1		ZUMBA II	BODY BALANCE I	ZUMBA II	BODY PUMP II	
17.30	18.20	2			*GAC II			
18.30	19.20	1		BODY PUMP II	TBC II	BODY COMBAT II	STYLEDANCE II	
18.30	19.20	3		*CICLO INDOOR III	*CICLO INDOOR III	*CICLO INDOOR III		
18.30	19.15	P		*WETGYM I	NEW *WET AEROBIC I	*WETGYM I		
19.30	20.20	2			*E. FUNCIONAL III			
19.30	20.20	3		*CICLO INDOOR III		NEW *CICLO HIIT III		
19.30	20.20	1		BODY COMBAT II	ZUMBA II	PILATES I	BODY PUMP II	
19.30	20.15	P		*WETGYM I	*WETGYM I	*WETGYM I	*WETGYM I	
20.30	21.20	1		BODY PUMP II	BODY PUMP II	GAC II		
21.30	22.20	1		IOGA I		IOGA I		

La Direcció podrà, quan ho consideri oportú per necessitats del servei, modificar el nombre i l'ordre de les sessions, el contingut, els horaris i els tècnics que les imparteixen.

CARDIOVASCULAR TONIFICACIÓ COS I MENT AQUÀTICA I - BAIXA INTENSITAT II - MITJA INTENSITAT III - ALTA INTENSITAT

LES MILLS
BODYPUMP

LES MILLS
BODYCOMBAT

LES MILLS
BODYBALANCE

ZUMBA

*Aquestes activitats van amb reserva de plaça a través d'APP: Mi Club Online

Del 13 d'abril al 31 de juliol de 2026

INICI	FINAL	SALA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
8.40	9.25	P		WETGYM I		WETGYM I		
9.15	10.00	P	WETGYM I		WETGYM I		WETGYM I	
9.30	10.20	3		*CICLO INDOOR III			*CICLO INDOOR III	
9.30	10.20	1	TBC II	EN FORMA I	BODY PUMP II	GAC II	ZUMBA II	
10.30	11.15	P	WETGYM I	WET AEROBIC I	WETGYM I	WETGYM I	WETGYM I	
10:30	11:20	1	PILATES I	IOGA I	BODY BALANCE I	BODY PUMP II	BODY BALANCE I	BODY PUMP II
11.30	12.20	1						PILATES I
15.20	16.10	1	*CICLO INDOOR III	BODY BALANCE I	ZUMBA II	BODY PUMP II	TBC II	
16.30	17.20	1	PILATES I	TBC II	BODY PUMP II	E. FUNCIONAL III	GAC II	
17.30	18.20	1	BODY PUMP II	ZUMBA II	BODY BALANCE I	ZUMBA II	BODY PUMP II	
17.30	18.20	2	*GAC II		*GAC II			
18.30	19.20	1	ZUMBA II	BODY PUMP II	TBC II	BODY COMBAT II	STYLEDANCE II	
18.30	19.20	3	*CICLO INDOOR III	*CICLO INDOOR III	*CICLO INDOOR III	*CICLO INDOOR III		
18.30	19.15	P	*WETGYM I	*WETGYM I	*WET AEROBIC I	*WETGYM I		
19:30	20.20	2	*E. FUNCIONAL III		*E. FUNCIONAL III			
19.30	20.20	3		*CICLO INDOOR III		*CICLO HIIT III		
19.30	20.20	1	BODY BALANCE I	BODY COMBAT II	ZUMBA II	PILATES I	BODY PUMP II	
19.30	20.15	P	*WETGYM I	*WETGYM I	*WETGYM I	*WETGYM I	*WETGYM I	
20:30	21:20	1	BODY COMBAT II	BODY PUMP II	BODY PUMP II	GAC II		
21:30	22:20	1		IOGA I		IOGA I		

La Direcció podrà, quan ho consideri oportú per necessitats del servei, modificar el nombre i l'ordre de les sessions, el contingut, els horaris i els tècnics que les imparteixen.

CARDIOVASCULAR TONIFICACIÓ COS I MENT AQUÀTICA I - BAIXA INTENSITAT II - MITJA INTENSITAT III - ALTA INTENSITAT

LES MILLS
BODY PUMP

LES MILLS
BODY COMBAT

LES MILLS
BODY BALANCE

ZUMBA

▶ *Aquestes activitats van amb reserva de plaça a través d'APP: Mi Club Online

Del 12 de gener al 29 de març de 2026

INICI	FINAL	SALA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
7.15	8.05	3	CICLO VIRTUAL III	CICLO VIRTUAL III	CICLO VIRTUAL III	CICLO VIRTUAL III	CICLO VIRTUAL III		
8.15	9.05	3	CICLO VIRTUAL III	CICLO VIRTUAL III	CICLO VIRTUAL III	CICLO VIRTUAL III	CICLO VIRTUAL III		
9.30	10.20	3		CICLO INDOOR III		CICLO VIRTUAL III	CICLO INDOOR III	CICLO VIRTUAL III	CICLO VIRTUAL III
9.30	10.20	3							
10.30	11.15	3							
11.00	11.50	3							
11.30	12.20	3	CICLO VIRTUAL III			CICLO VIRTUAL III		CICLO VIRTUAL III	
13.30	14.20	3		CICLO VIRTUAL III			CICLO VIRTUAL III		
15.20	16.10	3	CICLO INDOOR III		CICLO VIRTUAL III		CICLO VIRTUAL III		
16.00	16.50	3							
16.30	17.20	3	CICLO VIRTUAL III			CICLO VIRTUAL III			
17.15	18.05	3		CICLO VIRTUAL III	CICLO VIRTUAL III		CICLO VIRTUAL III		
18.00	18.50	3						CICLO VIRTUAL III	
18.30	19.20	3	CICLO INDOOR III	CICLO INDOOR III	CICLO INDOOR III	CICLO INDOOR III	CICLO VIRTUAL III		
19:30	20.20	3							
19.30	20.20	3	CICLO VIRTUAL III	CICLO INDOOR III	CICLO VIRTUAL III	NEW CICLO HIIT III	CICLO VIRTUAL III		
20.00	20.50	3							
20.30	21.20	3		CICLO VIRTUAL III		CICLO VIRTUAL III			
21.30	22.20	3							

La Direcció podrà, quan ho consideri oportú per necessitats del servei, modificar el nombre i l'ordre de les sessions, el contingut, els horaris i els tècnics que les imparteixen.

De 30 març al 31 de juliol de 2026

INICI	FINAL	SALA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
7.15	8.05	3	CICLO VIRTUAL III	CICLO VIRTUAL III	CICLO VIRTUAL III	CICLO VIRTUAL III	CICLO VIRTUAL III		
8.15	9.05	3	CICLO VIRTUAL III	CICLO VIRTUAL III	CICLO VIRTUAL III	CICLO VIRTUAL III	CICLO VIRTUAL III		
9.30	10.20	3		CICLO INDOOR III		CICLO VIRTUAL III	CICLO INDOOR III	CICLO VIRTUAL III	CICLO VIRTUAL III
9.30	10.20	3							
10.30	11.15	3							
11.00	11.50	3							
11.30	12.20	3	CICLO VIRTUAL III			CICLO VIRTUAL III		CICLO VIRTUAL III	
13.30	14.20	3		CICLO VIRTUAL III			CICLO VIRTUAL III		
15.20	16.10	3	CICLO INDOOR III		CICLO VIRTUAL III		CICLO VIRTUAL III		
16.00	16.50	3							
16.30	17.20	3	CICLO VIRTUAL III			CICLO VIRTUAL III			
17.15	18.05	3		CICLO VIRTUAL III	CICLO VIRTUAL III		CICLO VIRTUAL III		
18.00	18.50	3						CICLO VIRTUAL III	
18.30	19.20	3	CICLO INDOOR III	CICLO INDOOR III	CICLO INDOOR III	CICLO INDOOR III	CICLO VIRTUAL III		
19:30	20.20	3							
19.30	20.20	3	CICLO VIRTUAL III	CICLO INDOOR III	CICLO VIRTUAL III	CICLO INDOOR III	CICLO VIRTUAL III		
20.00	20.50	3							
20.30	21.20	3		CICLO VIRTUAL III		CICLO VIRTUAL III			
21.30	22.20	3							

La Direcció podrà, quan ho consideri oportú per necessitats del servei, modificar el nombre i l'ordre de les sessions, el contingut, els horaris i els tècnics que les imparteixen.

INICI	FINAL	SALA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
8.40	9.25	P						
9.15	10.00	P						
9.30	10.20	3						
9.30	10.20	1						
10.30	11.15	P						
10:30	11:20	1						
11.30	12.20	1						
15.20	16.10	1						
16.30	17.20	1						
17.30	18.20	1						
17.30	18.20	2	*GAC II		*GAC II			
18.30	19.20	1						
18.30	19.20	3						
18.30	19.15	P						
19:30	20:20	2	*E. FUNCIONAL III		*E. FUNCIONAL III			
19.30	20.20	3						
19.30	20.20	1						
19.30	20.15	P						
20:30	21:20	1						
21:30	22:20	1						

La Direcció podrà, quan ho consideri oportú per necessitats del servei, modificar el nombre i l'ordre de les sessions, el contingut, els horaris i els tècnics que les imparteixen.

CARDIOVASCULAR

TONIFICACIÓ

COS I MENT

AQUÀTICA

I - BAIXA INTENSITAT

II - MITJA INTENSITAT

III - ALTA INTENSITAT

LES MILLS
BODYPUMP

LES MILLS
BODYCOMBAT

LES MILLS
BODYBALANCE

ZUMBA

De 30 març al 31 de juliol de 2026

INICI	FINAL	SALA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
7:00	7:30	2							
7:30	8:00	2							
8:00	8:30	2							
8:30	9:00	2							
9:00	9:30	2							
9:30	10:00	2							
10:00	10:30	2							
10:30	11:00	2							
11:00	11:30	2							
11:30	12:00	2							
12:00	12:30	2							
12:30	13:00	2							
13:00	13:30	2							
13:30	14:00	2							
14:00	14:30	2							
14:30	15:00	2							
15:00	15:30	2							
15:30	16:00	2							
16:00	16:30	2							
16:30	17:00	2							
17:00	17:30	2							
17:30	18:00	2	GAC II		GAC II				
18:00	18:30	2							
18:30	19:00	2							
19:00	19:30	2							
19:30	20:00	2	E. FUNCIONAL III		E. FUNCIONAL III				
20:00	20:30	2							
20:30	21:00	2							
21:00	21:30	2							
21:30	22:00	2							
22:00	22:30	2							
22:30	23:00	2							

La Direcció podrà, quan ho consideri oportú per necessitats del servei, modificar el nombre i l'ordre de les sessions, el contingut, els horaris i els tècnics que les imparteixen.



ÚS LLIURE



SALA TANCADA

De 30 març al 31 de juliol de 2026

INICI	FINAL	SALA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
7:00	7:30	F							
7:30	8:00	F							
8:00	8:30	F							
8:30	9:00	F							
9:00	9:30	F							
9:30	10:00	F							
10:00	10:30	F							
10:30	11:00	F							
11:00	11:30	F							
11:30	12:00	F							
12:00	12:30	F	Tono Exprés II		Estiraments Exprés I				
12:30	13:00	F							
13:00	13:30	F							
13:30	14:00	F							
14:00	14:30	F							
14:30	15:00	F							
15:00	15:30	F							
15:30	16:00	F							
16:00	16:30	F							
16:30	17:00	F							
17:00	17:30	F							
17:30	18:00	F							
18:00	18:30	F							
18:30	19:00	F							
19:00	19:30	F							
19:30	20:00	F		Abdominals Exprés II		Cardio Exprés III			
20:00	20:30	F							
20:30	21:00	F							
21:00	21:30	F							
21:30	22:00	F							
22:00	22:30	F							
22:30	23:00	F							

La Direcció podrà, quan ho consideri oportú per necessitats del servei, modificar el nombre i l'ordre de les sessions, el contingut, els horaris i els tècnics que les imparteixen.