

HORARIS ACTIVITATS DIRIGIDES 2025

INICI	FINAL	SALA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
7.30	8.15	4	CIRCUIT TRAINING	CIRCUIT TRAINING	CIRCUIT TRAINING	CIRCUIT TRAINING	CIRCUIT TRAINING	
8.30	9.15	4	ADULTS	ÚS LLIURE	ÚS LLIURE	ÚS LLIURE	CIRCUIT TRAINING	
		P	AQUATONO	AQUACARDIO	AQUATONO	AQUACARDIO	AQUATONO	
		I	CICLE VIRTUAL			CICLE VIRTUAL	CICLOHIT	
		4			GAC			
9.30	10.15	4	ADULTS	ADULTS	CIRCUIT TRAINING	ADULTS	ADULTS	ADULTS
		P				FITNESS AQUÀTIC		
		I	CICLISME INDOOR	CICLE VIRTUAL		CICLE VIRTUAL		CICLE VIRTUAL
		3				LES MILLS BODYBALANCE	ZUMBA	
		4	GAC	LES MILLS BODYPUMP	ZUMBA	GAC	LES MILLS BODYPUMP	GAC
10.30	11.15	4	ADULTS	CIRCUIT TRAINING	ADULTS	CIRCUIT TRAINING	ÚS LLIURE	CIRCUIT TRAINING
		P	FITNESS AQUÀTIC	AQUATONO	FITNESS AQUÀTIC	AQUACARDIO	FITNESS AQUÀTIC	
		I	CICLE VIRTUAL		CICLISME INDOOR	ABDOMINALS I ESTIRAMENTS	CICLE VIRTUAL	CICLE VIRTUAL
		3					LES MILLS BODYBALANCE	
		4	ZUMBA	ZUMBA STEP	LES MILLS BODYPUMP	jumpfit.	TBC	ZUMBA
10.45	11.30	P						AQUATONO
11.30	12.15	4	ADULTS	ADULTS			ADULTS	
		P	AQUACARDIO	AQUATONO	AQUACARDIO	AQUATONO	AQUATONO	
		I	CICLE VIRTUAL		CICLE VIRTUAL		CICLE VIRTUAL	
		3			LES MILLS BODYBALANCE			
		4	STRETCHING	BALLS LLATINS		GIMSUAU	ZUMBA	
15.15	16.00	P	AQUATONO	AQUACARDIO	AQUATONO	AQUACARDIO	AQUATONO	
15.30	16.15	4	ADULTS	CIRCUIT TRAINING	ADULTS	CIRCUIT TRAINING	ADULTS	
		I	CICLISME INDOOR	CICLE VIRTUAL	CICLE VIRTUAL		CICLE VIRTUAL	
		3		LES MILLS BODYBALANCE				
		4			LES MILLS BODYPUMP	ZUMBA		
16.30	17.15	4	JOVES	ÚS LLIURE	JOVES	ÚS LLIURE	JOVES	
		4	GAC	LES MILLS BODYPUMP	HIPOPRESSIUS	jumpfit.	LES MILLS BODYBALANCE	
		I		CICLE VIRTUAL		CICLE VIRTUAL		
17.20	18.20	2	PSICOMOTRICITAT		PSICOMOTRICITAT			
17.30	18.15	4	CIRCUIT TRAINING	KIDS	CIRCUIT TRAINING	KIDS	ADULTS	
		I	CICLISME INDOOR	GAC		CICLISME INDOOR	CICLISME INDOOR	CICLE VIRTUAL
		3			ZUMBA STEP			
		4	LES MILLS BODYPUMP	ZUMBA gold	LES MILLS BODYPUMP	LES MILLS BODYBALANCE	ZUMBA	HIPOPRESSIUS
18.30	19.15	4	ADULTS	CIRCUIT TRAINING	ADULTS	CIRCUIT TRAINING	CIRCUIT TRAINING	CIRCUIT TRAINING
		I	ABDOMINALS I ESTIRAMENTS	CICLOHIT	CICLISME INDOOR	CICLISME INDOOR	CICLE VIRTUAL	CICLE VIRTUAL
		3	TBC		LES MILLS BODYBALANCE		ZUMBA	
		4	ZUMBA	LES MILLS BODYPUMP	jumpfit.	AEROBOX	LES MILLS BODYPUMP	
		5		HIPOPRESSIUS				
19.15	20.00	P	AQUACARDIO	AQUATONO	AQUACARDIO	AQUATONO	AQUACARDIO	
19.30	20.15	4	CIRCUIT TRAINING	ADULTS	CIRCUIT TRAINING	ADULTS	ADULTS	
		I	CICLISME INDOOR	ABDOMINALS I ESTIRAMENTS	CICLISME INDOOR	LES MILLS BODYBALANCE	STRETCHING	
		3	LES MILLS BODYBALANCE		HIPOPRESSIUS			
		4	LES MILLS BODYPUMP	AEROBOX	ZUMBA	GAC	jumpfit.	
20.00	20.45	P	AQUATONO	FITNESS AQUÀTIC	AQUACROSS	FITNESS AQUÀTIC	AQUACROSS	
20.30	21.15	4	KIDS		ADULTS		CIRCUIT TRAINING	
		I	CICLE VIRTUAL	STRETCHING	CICLE VIRTUAL	TBC	CICLE VIRTUAL	
		3	ABDOMINALS I ESTIRAMENTS		LES MILLS BODYBALANCE		HIPOPRESSIUS	
		4	ZUMBA	jumpfit.		ZUMBA		



- KIDS** 3r A 6è PRIMÀRIA
- JOVES** A PARTIR DE 12 ANYS
- ADULTS** A PARTIR DE 18 ANYS

DESCARREGA'T ELS HORARIS D'ACT. DIRIGIDES, IOGA, PILATES I KARATE



- ACT. TONO-FORÇA
- ACT. PISCINA POC FONDA
- ACT. PISCINA FONDA
- ACT. CARDIOVASCULAR
- ACT. COREOGRAFIADES
- ACT. SUAUS
- ★ A PARTIR DE 12 ANYS
- PLA DE PLUJA: CONSULTA LA SALA DINS LA GOTA DE L'ACT. DIRIGIDA

COMPLEX ESPORTIU MUNICIPAL CAN XAUBET

