

ACTIVITATS DIRIGIDES

A partir de l'1 d'octubre 2026

TEMPORADA 2026-27

CITA PRÈVIA

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
8.00-8.40	Aquafitness* T		Aquafitness* T		
9.10-9.50	Fit-Força Mv	GIM-SUAU Mv	Basic-Trainig Mv	Tono-Streching Mv	
10.10-10.50	HIIT Mo	CICLO- HIIT (10.00-10.50) X	Circuit tono Mo	CICLO X	
11.10-11.50	Fitness G.G. Mv	Tono-strech Mo	Fitness G.G. Mv	HIIT Mp	
15.30-16.10	Circuit-tono Mo	CICLO-HIIT 15.15-16.15 S	HIIT Mo	Circuit-tono Mp	
16.30-17.10	Aquafitness* 16.10-16.50	Fitness Salut Mv	Aquafitness* 16.10-16.50	Fitness Salut Mv	
17.30-18.10	Sumba-Tono Al	Tono-step Al	Tono-strech Mo	Basic-training Al	Circuit-Tono Mp
18.30-19.10	Tono-strech Mo	Fit-Força Mv	Circuit-Tono Al	Tono-Streching Mv	
19.30-20.10	CICLO- HIIT 19.20-20.20 X	SUMBA Al	HIIT++ Mo (19.20-20h)	HIIT Al	CICLO-HIIT (19.00-20.15) Al
20.00-20.40	Aquafitness*		Aquafitness*		
20.30-21.10	cardiotono Al		CICLO 20.15-21.00 X		

Baixa

Mitja

Alta

intensitats

Grup tancat

Piscina

CICLO-INDOOR

Aquafitness*: Aquesta activitat només disposa de 4 places per accés amb bó o entrada puntual. Cal passar prèviament per recepció i agafar el número

Les activitats es realitzaran amb un aforament mínim de 2 persones

- Els horaris i les activitats poden ser modificats per necessitats del servei.
- Cal **reservar cita prèvia** a l'app (Miclub online) o 93.691.77.04/05
- Totes les **activitats tenen aforament** i cal respectar-los.
- **Recordem que per fer ús de les activitats cal venir amb roba esportiva còmoda, les sabates esportives, tovallola i aigua.**
- En tot moment s'han de respectar les indicacions del personal de la instal·lació.

Mi Club Online

Descarrega la nostra aplicació i escaneja el codi QR per començar a utilitzar les seves característiques.

DISPONIBLE EN
Google play

Disponibile en
App Store

LtmbaAlo58