

ACTIVITATS DE SALUT

dilluns - dimecres

Inici	activitat	espai	durada
8 h	PILATES I	COS i MENT	45'
9 h	AIGUASALUT	PISCINA CURSETS	45'
10 h	AIGUASALUT	PISCINA CURSETS	45'
11 h	GIM CORRECTIVA	COS i MENT	45'
11 h	AIGUASALUT	PISCINA CURSETS	45'
12 h	AIGUASALUT	PISCINA CURSETS	45'
17 h	HATHA IOGA	COS i MENT	60'
18.15 h	GIM CORRECTIVA	COS i MENT	45'
19 h	AIGUASALUT	PISCINA CURSETS	45'
19.10 h	PILATES I	COS i MENT	45'
20 h	PILATES II	COS i MENT	60'
20.15 h	AIGUAGIM	PISCINA CURSETS	45'

dimarts - dijous

Inici	activitat	espai	temps
8 h	PILATES I	COS i MENT	45'
8 h	AIGUASALUT	PISCINA CURSET	45'
9 h	PILATES II	COS i MENT	60'
9 h	AIGUASALUT	PISCINA CURSET	45'
10 h	AIGUASALUT	PISCINA CURSET	45'
10:10 h	PILATES I	COS i MENT	45'
11 h	NATACIÓ ADAPTADA	PISCINA CURSET	
11:15 h	AIGUASALUT	PISCINA CURSET	45'
12 h	AIGUASALUT	PISCINA CURSET	45'
17 h	GIM CORRECTIVA	COS i MENT	45'
18 h	PILATES I	COS i MENT	45'
19 h	AIGUASALUT	PISCINA CURSET	45'
19 h	PILATES II	COS i MENT	60'
20:15 h	AIGUAGIM	PISCINA CURSET	45'
20:15 h	AIGUASALUT	PISCINA CURSET	45'
20:10 h	PILATES I	COS i MENT	45'
21 h	HATHA IOGA	COS i MENT	60'

divendres (1 dia)

Inici	activitat	espai	durada
9 h	AIGUASALUT	PISCINA CURSET	60'
9 h	PILATES II	COS i MENT	60'
11 h	GIM CORRECTIVA	COS i MENT	45'
19 h	NATACIÓ ADAPTADA	PISCINA CURSET	

dilluns (1 dia)

Inici	activitat	espai	durada
21.10 h	HIPOPRESSIUS *	COS i MENT	30'

dimarts (1 dia)

Inici	activitat	espai	durada
14.30 h	HIPOPRESSIUS *	COS i MENT	30'

* Requisit previ: haver fet una sessió d'EP d'1 hora amb el servei de fisioteràpia

ACTIVITATS DE NATACIÓ

dilluns - dimecres

Inici	activitat	durada
8:15 h	INICIACIÓ ADULTS	45'
8:15 h	INICIACIÓ + 65	45'
9 h	PERFECCIÓ ADULTS	45'
9:15 h	INICIACIÓ + 65 anys	45'
10 h	INICIACIÓ + 65 anys	45'
10:15 h	PERFECCIÓ + 65	45'
16:30 h	NADONS* 1, 2 i 3	30'
17 h	NADONS* 1, 2 i 3	30'
17:30 h	NATACIÓ INFANTIL* 1, 2 i 3	30'
18:15 h	NATACIÓ INFANTIL* 1, 2, 3 i 4	30'
19 h	PERFECCIÓ INFANTIL	45'
19:15 h	PERFECCIÓ ADULTS	45'
20 h	INICIACIÓ ADULTS	45'
21.15 h	INICIACIÓ ADULTS	45'

dimarts - dijous

Inici	activitat	durada
8.15 h	INICIACIÓ ADULTS	45'
8.15 h	PERFECCIÓ ADULTS	45'
9 h	PERFECCIÓ + 65	45'
9.15 h	PERFECCIÓ ADULTS	45'
10 h	INICIACIÓ + 65 anys	45'
10.30 h	NADONS	30'
12.30 h	NADONS	30'
14.15 h	INICIACIÓ ADULTS	45'
14.15 h	PERFECCIÓ ADULTS	45'
16.30 h	NADONS 1, 2 i 3	30'
17 h	NADONS 1, 2 i 3	30'
17.30 h	NATACIÓ INFANTIL 1, 2 i 3	30'
18.15 h	NATACIÓ INFANTIL 1, 2, 3 i 4	30'
19.15 h	INICIACIÓ ADULTS	45'
21 h	PERFECCIÓ ADULTS	45'

dissabte (1 dia)

Inici	activitat	durada
10 h	NADONS	30'
10.30 h	NADONS	30'
16.30 h	NADONS	30'
17 h	NADONS	30'



CLUB TRIATLÓ ATLES

Club Triatló Atles

dilluns - dimecres

Inici	activitat	durada
6:45 h	NATACIÓ - piscina curset	60' *
14 h	NATACIÓ - piscina curset	60' *
21.15 h	21.15 h - NATACIÓ - piscina curset	60' *

dimarts - dijous

Inici	activitat	durada
6:45 h	NATACIÓ club - piscina curset	60' **
7 h	RUNNING G3 - Exterior	50' ***
14 h	NATACIÓ - piscina curset	60' *
20.10 h	RUNNING G3 - Exterior	50' ***

divendres (1 dia)

Inici	activitat	durada
6:45 h	NATACIÓ - piscina curset	60' *
14.10 h	RUNNING G3 - Exterior	50' ***
20 h	NATACIÓ	60' *

* Accés per cursetista i per membre CT Atles

** Accés exclusiu membre CT Atles

*** Activitat inclosa a la quota però amb objectiu del CT Atles

Calendaris

ACTIVITATS INCLOSES A LA QUOTA: Del 9 de gener a l'1 de juliol de 2017. Nadal i Setmana Santa: graella especial
 ACTIVITATS DE PAGAMENT: Del 9 de gener a l'1 de juliol. Durant la Setmana Santa no hi haurà cursos de pagament
 La instal.lació es reserva el dret de modificar qualsevol activitat d'aquest programa

ACTIVITATS INCLOSES EN LA QUOTA

del 9 de gener a l'1 de juliol del 2017

Inici	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
MATÍ					
7.10 h	TBC · sala 1 · 50' · ***	CROSSTRaining sala 1 · 50' · ***	SPINNING® · sala SP · 50' · ***	BODYFITNESS sala 1 · 50' · ***	X-TRAINING · AF · 30' · ***
8.00 h	SPINNING® · sala SP · 50' · ***	SPINNING® · sala SP · 50' · ***	CROSSTRaining · sala 1 · 50' · ***	SPINNING® · sala SP · 50' · ***	
8.10 h	ESTIRAMENTS sala 2 · 30' · * BODYFITNESS sala 1 · 50' · ***	GAC sala 1 · 45' · ** PILATES INICI sala 2 · 45' · *	EN FORMA · sala 2 · 45' · **	ZUMBA® sala 1 · 50' · ** (8.30 h) X-TRAINING AF · 30' · ***	GAC sala 1 · 45' · ** POWERBOXING sala 1 · 50' · **
9.00 h	GIM SUAU · sala 2 · 45' · *	GIM SUAU · sala 2 · 45' · *	GIM SUAU · sala 2 · 45' · *	GIM SUAU · sala 2 · 45' · *	
9.10 h	ZUMBA-STEP sala 1 · 50' · ** (9.30 h) X-TRAINING AF · 30' · ***	BODYFITNESS sala 1 · 50' · *** SPINNING® sala SP · 50' · ***	ZUMBA® sala 1 · 50' · ** (9.30 h) X-TRAINING AF · 30' · ***	SPINNING® sala SP · 50' · *** PILATES INICI sala 1 · 45' · *	SPINNING® sala SP · 50' · *** BODYFITNESS sala 1 · 50' · ***
10.00 h	GIM SUAU · sala 1 · 45' · *	GIM SUAU · sala 2 · 45' · *	GIM SUAU · sala 1 · 45' · *	GIM SUAU · sala 1 · 45' · *	ESTIRAMENTS · sala 2 · 30' · *
10.10 h	SPINNING® · sala SP · 50' · ***	ZUMBA® · sala 1 · 50' · **	SPINNING® · sala SP · 50' · ***	GAC · sala 2 · 45' · **	ZUMBA® · sala 1 · 50' · **
11.00 h	ZUMBA® · sala 1 · 50' · **	SPINNING® · sala SP · 50' · ***	BODYFITNESS sala 1 · 50' · ***	ZUMBA® · sala 1 · 50' · **	TBC · sala 1 · 50' · ***
11.10 h	PILATES INICI · sala 2 · 45' · *	GAC · sala 1 · 45' · **	PILATES INICI · sala 2 · 45' · *	ESTIRAMENTS · sala 2 · 30' · *	
MIGDIA					
12.10 h	TBC · sala 1 · 50' · ***	EN FORMA · sala 1 · 45' · **	ZUMBA® · sala 1 · 50' · **	PILATES INICI · sala 1 · 45' · *	
13.10 h	PILATES INICI · sala 1 · 45' · *	TBC · sala 1 · 50' · ***	BODYFITNESS · sala 1 · 50' · ***	GAC · sala 1 · 45' · **	EN FORMA · sala 1 · 45' · **
14.10 h	SPINNING® sala SP · 50' · *** CROSSTRaining sala 1 · 50' · ***	ZUMBA® sala 1 · 50' · ** EN FORMA sala 2 · 45' · **	SPINNING® sala SP · 50' · *** POWERBOXING sala 1 · 50' · **	BODYFITNESS sala 1 · 50' · *** ZUMBA-STEP sala 2 · 50' · **	CROSSTRaining sala 1 · 50' · *** ZUMBA® sala 2 · 50' · **
14.10 h	GAC sala 2 · 45' · ** ATLES RUNNING G1 Exterior · 50' · ***	14.30 h X-TRAINING AF · 30' · ***	TBC sala 2 · 50' · *** ATLES RUNNING G2 Exterior · 50' · ***	14.30 h X-TRAINING AF · 30' · ***	
15.10 h	BODYFITNESS · sala 1 · 50' · ***	SPINNING® · sala SP · 50' · ***	CROSSTRaining · sala 1 · 50' · ***	POWERBOXING · sala 1 · 50' · ***	SPINNING® · sala SP · 50' · ***
15.10 h	ZUMBA® · sala 2 · 50' · **	GAC · sala 1 · 45' · **	ZUMBA-STEP · sala 2 · 50' · **	SPINNING® · sala SP · 50' · ***	TBC · sala 1 · 50' · ***
TARDA					
16.10 h	ESTIRAMENTS · sala 1 · 30' · *	EN FORMA · sala 1 · 45' · **	PILATES INICI · sala 1 · 45' · *	GAC · sala 1 · 45' · **	
17.10 h	PILATES INICI · sala 1 · 45' · *	TBC · sala 1 · 50' · ***	ESTIRAMENTS · sala 1 · 30' · *	EN FORMA · sala 1 · 45' · ***	GAC · sala 1 · 45' · **
18.00 h	ZUMBA® · sala 1 · 50' · **	SPINNING® · sala SP · 50' · ***	GAC · sala 2 · 45' · **	SPINNING® · sala SP · 50' · ***	ZUMBA® · sala 1 · 50' · **
18.10 h	EN FORMA sala 2 · 45' · ** (18.30 h) X-TRAINING AF · 30' · ***	BODYFITNESS sala 1 · 50' · *** ZUMBA-STEP sala 2 · 50' · **	ZUMBA® · sala 1 · 50' · **	POWERBOXING sala 1 · 50' · ** PILATES INICI sala 2 · 45' · *	EN FORMA · sala 2 · 45' · **
19.00 h	SPINNING® · sala SP · 50' · ***	SPINNING® · sala SP · 50' · ***	SPINNING® · sala SP · 50' · ***	SPINNING® · sala SP · 50' · ***	SPINNING® · sala SP · 50' · ***
19.10 h	TBC · sala 2 · 50' · ***	GAC sala 2 · 45' · ** ATLES RUNNING G1 Exterior · 50' · ***	ZUMBA-STEP · sala 2 · 50' · **	ZUMBA® sala 2 · 50' · ** ATLES RUNNING G2 Exterior · 50' · ***	TBC · sala 1 · 50' · ***
19.10 h	ZUMBA® · sala 1 · 50' · **	POWERBOXING · sala 1 · 50' · ***	CROSSTRaining · sala 1 · 50' · ***	BODYFITNESS · sala 1 · 50' · ***	
VESPRE / NIT					
20.00 h	SPINNING® · sala SP · 50' · ***	SPINNING® · sala SP · 50' · ***	SPINNING® · sala SP · 50' · ***	SPINNING® · sala SP · 50' · ***	SPINNING® · sala SP · 50' · ***
20.10 h	BODYFITNESS · sala 1 · 50' · ***	CROSSTRaining · sala 1 · 50' · ***	POWERBOXING · sala 1 · 50' · **	ZUMBA® · sala 1 · 50' · **	BODYFITNESS · sala 1 · 50' · ***
20.10 h	GAC sala 2 · 45' · ** ATLES RUNNING G2 Exterior · 50' · ***	ZUMBA® · sala 2 · 50' · **	EN FORMA sala 2 · 45' · ** ATLES RUNNING G2 Exterior · 50' · ***	TBC · sala 2 · 50' · ***	ZUMBA® · sala 2 · 50' · **
21.10 h	SPINNING® · sala SP · 50' · ***	BODYFITNESS · sala 1 · 50' · ***	SPINNING® · sala SP · 50' · ***	CROSSTRaining · sala 1 · 50' · ***	GAC · sala 2 · 45' · **
21.10 h	ZUMBA-STEP · sala 1 · 50' · **	GAC · sala 2 · 45' · **	ZUMBA® · sala 1 · 50' · **	ESTIRAMENTS · sala 2 · 30' · *	

Dissabte

Diumenge

* ACTIVITATS DE BAIXA INTENSITAT

8.10 h	ACTIVITAT ROTATIVA	17.30 h	AQUATONO	11.00 h	ACTIVITAT ROTATIVA	**	ACTIVITATS DE MITJANA INTENSITAT
11.00 h	ACTIVITAT ROTATIVA	18.30 h	ACTIVITAT ROTATIVA	12.00 h	ACTIVITAT ROTATIVA	***	ACTIVITATS D'ALTA INTENSITAT
12.00 h	ACTIVITAT ROTATIVA	19.30 h	ACTIVITAT ROTATIVA				