



ACTIVIDADES DIRIGIDAS

Del 13 al 26 de JULIOL de 2026



SALES POLIVALENTS - SALA SPINNING

INICI	FINAL	DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES		PISCINA		
07.10	07.55	SPIN Free ↻	BODY SHAPE	FUNCTIONAL TRAINING		SPINNING Fuerza		BODY SHAPE ↻	GAP	TRX ↻	SPIN Interval			
08.30	09.15	POSTURAL CONCEPT				POSTURAL CONCEPT						AQUAGYM		
09.30	10.15	BODY SHAPE ↻ FUNCTIONAL		GAP ↻ STEP		TRX		FUNCTIONAL ↻ BODY SHAPE		ZUMBA ESTILS ↻ GAP				
		SPINNING Free Zone		SPIN Fuerza	TRX XPRESS 30'	SPINNING Intervalos		SPINNING Fuerza		SPINNING Intervalos		08.15	09.00	DILLUNS · DIMECRES
10.30	11.15	POSTURAL CONCEPT		POSTURAL CONCEPT		ZUMBA ESTILS ↻ GAP		POSTURAL CONCEPT		POSTURAL CONCEPT		09.15	10.00	DILL · DINT · DIMC · DIJ · DIV
	XPRESS	TRX XPRESS - 30'				RELAX XPRESS - 30'				TRX XPRESS - 30'		10.15	11.00	DIVENDRES
15.30	16.15	GAP		FUNCTIONAL TRAINING		BODY SHAPE		GAP ↻ FUNCTIONAL		TRX		INICIO	FINAL	AQUAFITNESS
		SPINNING Free Zone				SPINNING Int ↻ Fue				SPINNING Fue ↻ Int		14.30	15.15	DIMECRES
16.30	XPRESS	TRX XPRESS - 30'		RELAX XPRESS - 30'		TRX XPRESS - 30'		RELAX XPRESS - 30'		RELAX - 30' dia 17		15.30	16.15	DIMARTS · DIJOUS
17.30	18.15	GAP		BODY SHAPE ↻ FUNCTIONAL		POSTURAL CONCEPT		FUNCTIONAL ↻ BODY SHAPE				19.30	20.15	DILLUNS · DIMARTS DIMECRES · DIJOUS
		SPINNING Free Zone		SPINNING Fuerza		SPINNING Intervalos				SPIN Interval ↻ GAP				
18.30	19.15	STEP ↻ FUNCTIONAL		ZUMBA ESTILS ↻ GAP		GAP ↻ FUNCTIONAL		POSTURAL CONCEPT				SALA IOGA		
		SPINNING Free Zone		SPINNING Fuerza		SPINNING Intervalos		SPINNING Fuerza		BODY SHAPE ↻ SPIN Interval				
	XPRESS	TRAINING XPRESS - 30'		RELAX XPRESS - 30'		TRX		TRX				08.15	09.15	DIM 14 · DIJ 16 · DIV 17 · 1h Sessió Ioga
19.30	20.15	BODY SHAPE		POSTURAL CONCEPT		FUNCTIONAL ↻ BODY SHAPE		ZUMBA ESTILS ↻ FUNCTIONAL						
		SPINNING Free Zone		SPINNING Fuerza		SPINNING Intervalos		SPINNING Fuerza						
	XPRESS					TRX						SESSIONS XPRESS 30' LLOC REALITZACIÓ: SALA RECEPCIÓ		
20.30	21.15	SPINNING Int ↻ Fue		FUNCTIONAL TRAINING		ZUMBA ESTILS ↻ GAP								

SESSIONS XPRESS 30'
LLOC REALITZACIÓ: SALA RECEPCIÓ

LA DIRECCIÓ ES RESERVA EL DRET, PER NECESSITATS DEL SERVICI, DE MODIFICAR EL NÚMERO I ORDRE DE SESSIONS, EL CONTINGUT I HORARIS D'ESTES, AIXÍ COM ELS TÈCNICS QUE LES IMPARTIXEN

ACTIVITATS FORA DE L'ABONAMENT

PILATES	ACTVS SALUT	ACTIVITATS INFANTILS	PÀDEL
ACTVS MENSUALS CONSULTAR HORARIS		CONSULTAR INFO EN RECEPCIÓ	ALQUILER PISTES
ACTIVITATS DISPONIBLES PER A ABONATS I NO ABONATS. INSCRIPCIÓ PRÈVIA PER A L'ACCÉS A ESTES ACTIVITATS, PER A MÉS INFO CONSULTA'NS			

HORARI ÛS INSTAL·LACIÓ ZONA AQUÀTICA I SALA FITNESS	DILLUNS a DIVENDRES 07.00 a 22.00 h	DISSABTE MATÍ 09.00 a 13.55 h	DISSABTE VESPRADA 16.00 a 19.55 h	DIUMENGE MATÍ 09.00 a 12.55 h
--	--	----------------------------------	--------------------------------------	----------------------------------

WEB RESERVA ACTIVITATS

OPCIÓ 1 : Escaneja el código QR
OPCIÓ 2 : Accedix a la web
www.eduardolatorre.deporsite.net

- Reserva de classes des del dia anterior a partir de les 22:30 hores i fins a l'inici de l'actividad
- Màxim de 3 reserves mateix dia (anul·le la sessió si no la realitzarà)
- Possibilitat així mateix de reserva presencial o reserva telefónica en la recepció de la instal·lació

