



ACTIVIDADES DIRIGIDAS

Del 17 al 30 AGOST de 2026



SALES POLIVALENTS - SALA SPINNING

INICI	FINAL	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES			
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			PISCINA		
09.30	10.15	BODY SHAPE ∪ FUNCTIONAL	STEP ∪ GAP	TRX	FUNCTIONAL ∪ BODY SHAPE	GAP ∪ TRX	INICI	FINAL	AQUAGYM
		SPINNING Free Zone	SPINNING Fuerza	SPINNING Intervalos	SPINNING Fuerza	SPINNING Intervalos	09.30	10.15	DILL · DIMC · DIV 21
10.30	11.15	POSTURAL CONCEPT	POSTURAL CONCEPT	POSTURAL CONCEPT	POSTURAL CONCEPT	POSTURAL CONCEPT	10.30	11.15	DIMARTS · DIJOUS
	XPRESS	TRX XPRESS - 30'				TRX XPRESS - 30'	INICIO	FINAL	AQUAFITNESS
15.30	16.15	GAP ∪ FUNCTIONAL	SPINNING Free Zone	BODY SHAPE	SPINNING Fue ∪ Int	TRX	15.30	16.15	DIMT 18 · DIMC 19 · DIJ 20
16.30	XPRESS			TRX XPRESS - 30'			19.30	20.15	DILLUNS · DIMECRES
17.30	18.15	GAP	BODY SHAPE ∪ FUNCTIONAL	POSTURAL CONCEPT	FUNCTIONAL ∪ BODY SHAPE				
			SPINNING Fuerza	SPINNING Intervalos		SPIN Interval ∪ GAP			
18.30	19.15	FUNCTIONAL TRAINING	GAP	BODY SHAPE	POSTURAL CONCEPT		SALA IOGA		
		SPINNING Free Zone	SPINNING Fuerza	SPINNING Intervalos	SPINNING Fuerza	BODY SHAPE ∪ SPIN Interval	INICI	FINAL	YOGA
	XPRESS	TRX XPRESS - 30'	TRAINING XPRESS - 30'	TRX	TRX		20.30	22.00	· DIMARTS · DIJOUS · 1h Sessió ioga + 20'·30' Meditació
19.30	20.15	BODY SHAPE	POSTURAL CONCEPT	FUNCTIONAL TRAINING	GAP ∪ FUNCTIONAL				
		SPINNING Free Zone	SPINNING Fuerza	SPINNING Intervalos	SPINNING Fuerza				
	XPRESS		TRX						
20.30	21.15	SPINNING Free Zone	FUNCTIONAL TRAINING	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 CONSULTE'NS			

HORARI ÚS INSTAL·LACIÓ ZONA AQUÀTICA I SALA FITNESS	DILLUNS a DIVENDRES	DISSABTE MATÍ	DISSABTE VESPRADA	DIUMENGE MATÍ
	07.00 a 22.00 h	09.00 a 13.45 h	TANCAT	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 telefònica en la recepció de la instal·lació

