



ACTIVITATS DIRIGIDES

Des de 17 NOVEMBRE de 2025



SALES POLIVALENTS - SALA SPINNING

INICI	FINAL	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES		DISSABTES des d'octubre
07.10	07.55	BODY SHAPE ↻ SPIN Free	FUNCTIONAL TRAINING	SPINNING Fuerza	GAP ↻ BODY SHAPE	SPIN Interval	TRX	9.30 a 11.00
08.30	09.15	POSTURAL CONCEPT		POSTURAL CONCEPT				
09.30	10.15	FUNCTIONAL ↻ BODY SHAPE	STEP ↻ GAP	BODY SHAPE ↻ FUNCTIONAL	FUNCTIONAL TRAINING	ZUMBA ESTILOS		
		SPINNING Free Zone	SPIN Fuerza	TRX	SPINNING Intervalos	SPINNING Fuerza	SPINNING Intervalos	
10.30	11.15	POSTURAL CONCEPT	POSTURAL CONCEPT	ZUMBA ESTILOS	POSTURAL CONCEPT	POSTURAL CONCEPT		
	XPRESS	TRX XPRESS - 30'	TRAINING XPRESS - 30'	RELAX XPRESS - 30'	TRAINING XPRESS - 30'	TRX XPRESS - 30'		
15.30	16.15	GAP	FUNCTIONAL TRAINING	BODY SHAPE	FUNCTIONAL ↻ GAP	TRX		
		SPINNING Free Zone		SPINNING Fue ↻ Int		SPINNING Int ↻ Fue		
16.30	XPRESS	TRAINING XPRESS - 30'	RELAX XPRESS - 30'	TRX XPRESS - 30'	RELAX XPRESS - 30'	RELAX XPRESS - 30'		
17.30	18.15	GAP	FUNCTIONAL ↻ BODY SHAPE	POSTURAL CONCEPT	BODY SHAPE ↻ FUNCTIONAL	POSTURAL CONCEPT		
		SPINNING Free Zone	SPINNING Fuerza	SPINNING Intervalos	SPINNING Fuerza			
18.30	19.15	STEP	ZUMBA ESTILOS	FUNCTIONAL ↻ GAP	POSTURAL CONCEPT	BODY SHAPE		
		SPINNING Free Zone	SPINNING Fuerza	SPINNING Intervalos	SPINNING Fuerza	SPINNING Intervalos		
	XPRESS	TRAINING XPRESS - 30'	RELAX XPRESS - 30'	TRX	TRX			
19.30	20.15	BODY SHAPE	POSTURAL CONCEPT	BODY SHAPE ↻ FUNCTIONAL	ZUMBA ESTILOS			
		SPINNING Free Zone	SPINNING Fuerza	SPINNING Intervalos	SPINNING Fuerza	SPINNING Intervalos		
	XPRESS	RELAX XPRESS - 30'	TRAINING XPRESS - 30'	TRX	TRX XPRESS - 30'			
19.30	21.00				RUNNING CLASS			
20.30	21.15	SPINNING Fue ↻ Int	FUNCTIONAL TRAINING	ZUMBA ESTILOS ↻ STRONG	SPIN Free ↻ BODY SHAPE			

PISCINA

INICI	FINAL	AQUAGYM & AQUAFITNESS
08.30	09.15	DIMARTS · DIJOUS
09.15	10.00	DILLUNS · DIMECRES
09.30	10.15	DIVENDRES
10.30	11.15	DIVENDRES
11.30	12.15	DILLUNS · DIMARTS DIMECRES · DIJOUS
14.30	15.15	DIMECRES
15.30	16.15	DIMARTS · DIJOUS
19.30	20.15	DILLUNS · DIMARTS · DIMECRES DIJOUS · DIVENDRES

SALA IOGA

INICI	FINAL	IOGA
08.15	09.15	· DIMARTS · DIJOUS · DIVENDRES · 1h Sessió ioga
20.30	22.00	· DIMARTS · DIJOUS · 1h Sessió ioga + 20'-30' Meditació

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 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 13.55 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

