

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
7:00	CYCLING LA MOLA	BODYPUMP* LA MOLA	HBX BOXING* CLASQUERÍ	PILATES LA MOLA	CYCLING LA MOLA		
7:00				HBX FUSION* CLASQUERÍ	STRIDING CLASQUERÍ		
8:00	STRIDING CLASQUERÍ	PILATES LA MOLA	POSTURAL LA MOLA	CYCLING LA MOLA	GAC LA MOLA		
8:00	AQUATONO P.EXTERIOR	AQUAGYM P.EXTERIOR	AQUAGYM P.EXTERIOR		AQUAGYM P.EXTERIOR		
8:45	AAPP P.EXTERIOR	AAPP P.EXTERIOR	AAPP P.EXTERIOR	AAPP P.EXTERIOR	AAPP P.EXTERIOR		
9:15	CYCLING LA MOLA	GAC CLASQUERÍ	BODYCOMBAT* LA MOLA	BODYPUMP* LA MOLA	CYCLING LA MOLA	CYCLING LA MOLA	
9:15	HBX FUSION* CLASQUERÍ	BODYBALANCE LA MOLA	PILATES CLASQUERÍ	TONOSTEP CLASQUERÍ	LESMILLS CORE* CLASQUERÍ		
9:15			GLUTIS XPRESS FITNESS				
9:30	AQUAPILATES P.EXTERIOR						
10:15	BODYPUMP* LA MOLA	HBX BOXING* CLASQUERÍ	STRIDING CLASQUERÍ	CYCLING LA MOLA	ZUMBA* LA MOLA	BODYPUMP* LA MOLA	STRIDING CLASQUERÍ
10:15	GLUTIS XPRESS FITNESS	PILATES LA MOLA	LESMILLS CORE* LA MOLA	PILATES CLASQUERÍ	BODYBALANCE* CLASQUERÍ		
10:15			ESTIRAMENTS FITNESS				
10:30		IOGA VALLÈS					
11:00		AQUAFORMA P.EXTERIOR		AQUAFORMA P.EXTERIOR			
11:15	PILATES LA MOLA	STRIDING CLASQUERÍ	PILATES FITBALL CLASQUERÍ	FIT SALUT LA MOLA		STRIDING CLASQUERÍ	POSTURAL LA MOLA
11:15	ABDOMINALS FITNESS	GLUTIS XPRESS FITNESS	ZUMBA* LA MOLA				
11:15			TABATA FITNESS				
11:30		IOGA VALLÈS					
12:00	TABATA FITNESS						
12:15			BODYPUMP LA MOLA	GLUTIS XPRESS FITNESS			
13:15	PILATES LA MOLA	CYCLING LA MOLA		CYCLING LA MOLA	PILATES LA MOLA		
15:15	ZUMBA* LA MOLA	FUNCIONAL CLASQUERÍ	ZUMBA* LA MOLA	CYCLING LA MOLA	HBX BOXING* CLASQUERÍ		
15:15	HBX FUSION* CLASQUERÍ						
15:30	AQUATONO P.EXTERIOR	AQUAGYM P.EXTERIOR	AQUASALUT P.EXTERIOR	AQUAGYM P.EXTERIOR	AQUATONO P.EXTERIOR		
16:15		GLUTIS XPRESS FITNESS	LESMILLS CORE*30' LA MOLA				
16:10	BODYPUMP* LA MOLA			FUNCIONAL CLASQUERÍ	GAC LA MOLA		
17:00	LESMILLS CORE* 30' LA MOLA	BODYPUMP LA MOLA	FUNCIONAL CLASQUERÍ	GLUTIS XPRESS FITNESS	HBX FUSION* 35' CLASQUERÍ		
17:00	PILATES ROLLER CLASQUERÍ			ZUMBA* LA MOLA			
17:15		ABDOMINALS FITNESS	TABATA FITNESS				
17:45					STRIDING 35' CLASQUERÍ		
17:50	FUNCIONAL CLASQUERÍ		ZUMBA* LA MOLA				
17:50	BODYPUMP* LA MOLA		PILATES VALLÈS				
17:50			STRIDING 35' CLASQUERÍ				
18:00		CYCLING LA MOLA		BODYPUMP* LA MOLA			
18:00		HBX BOXING* CLASQUERÍ		HBX FUSION* CLASQUERÍ			
18:00		PILATES FITBALL VALLÈS		PILATES VALLÈS			
18:20					HBX BOXING* CLASQUERÍ		
18:30	KICK BOXING VALLÈS						
18:40	STRIDING 35' CLASQUERÍ		BODYCOMBAT* LA MOLA				
18:40	TONO STEP LA MOLA		GAC CLASQUERÍ				
18:50	ABDOMINALS FITNESS						
19:00		BODYPUMP LA MOLA	ESTIRAMENTS FITNESS	TONOSTEP LA MOLA	CYCLING LA MOLA		
19:00		FUNCIONAL CLASQUERÍ		LESMILLS CORE* CLASQUERÍ			
19:00		BOXA VALLÈS		BOXA VALLÈS			
19:00		TABATA FITNESS		ESTIRAMENTS FITNESS			
19:20	HBX BOXING* CLASQUERÍ						
19:30	BODYPUMP* LA MOLA	AQUACROSS P.EXTERIOR	CYCLING LA MOLA	AQUACROSS P.EXTERIOR			
19:45			KICK BOXING VALLÈS				
20:00	ESTIRAMENTS FITNESS	BODYBALANCE* CLASQUERÍ		CYCLING LA MOLA	FUNCIONAL CLASQUERÍ		
20:00		BODYCOMBAT* LA MOLA		ABDOMINALS FITNESS			
20:00		ABDOMINALS FITNESS					
20:15	IOGA VALLÈS		IOGA CLASQUERÍ				
20:20	CYCLING LA MOLA		BODYPUMP* LA MOLA				

FORÇA
CARDIO
AQUÀTIQUES
ESTIRAMENTS
COS I MENT
ARTS MARCIALS
VIRTUAL
LES MILLS CORE

HORARI: Dilluns a divendres de 6h a 22.30h. Dissabte de 8h a 20h. Diumenge de 8h a 14h.

S'ha de fer reserva prèvia obligatòria per assistir-hi.

Amb els 14 anys fets es pot accedir a: Zumba, Pilates, Bodybalance.

El centre es reserva el dret de modificar i/o treure activitats.

▼ - Activitats temàtiques

* - Activitats oficials LesMills (BodyPump, BodyCombat, BodyBalance i Core), HBX i Zumba.