

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

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.

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

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.

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

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.

femc_st_ll_r

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

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.

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

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.