

HORARIS ACT. DIRIGIDES JULIOL 2025

INICI	FINAL	SALA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
7.30	8.15		CIRCUIT TRAINING 3	ADULTS 3	CIRCUIT TRAINING 3	ADULTS 3	CIRCUIT TRAINING 3	
8.30	9.15		ADULTS 4	ÚS LLIURE	ÚS LLIURE	ÚS LLIURE	CIRCUIT TRAINING 4	
		P	AQUATONO		AQUATONO	AQUACARDIO	AQUATONO	
		I	CICLE VIRTUAL			CICLE VIRTUAL	CICLOHIT	
		4			GAC			
9.30	10.15			AQUAGYM		EN FORMA		
			ÚS LLIURE	ADULTS 3	CIRCUIT TRAINING 3	ADULTS 3	ADULTS 2	CIRCUIT TRAINING 3
		P	AQUACARDIO				AQUACARDIO	
		I	CICLISME INDOOR	CICLE VIRTUAL		CICLE VIRTUAL		CICLE VIRTUAL
		3				LES MILLS BODYBALANCE 2	ZUMBA	
		4	GAC	LES MILLS BODYPUMP	ZUMBA	GAC	LES MILLS BODYPUMP	GAC
10.30	11.15		ADULTS 3	CIRCUIT TRAINING 3	ADULTS 3	CIRCUIT TRAINING 3	ÚS LLIURE	ADULTS 3
		P	FITNESS AQUÀTIC		FITNESS AQUÀTIC	AQUACARDIO	FITNESS AQUÀTIC	
		I	CICLE VIRTUAL		CICLISME INDOOR	ABDOMINALS I ESTIRAMENTS	CICLE VIRTUAL	CICLE VIRTUAL
		3				LES MILLS BODYBALANCE		
		4	ZUMBA	ZUMBA	LES MILLS BODYPUMP	jumpfit	TBC	ZUMBA
10.45	11.30	P		AQUATONO				
11.30	12.15		CIRCUIT TRAINING 3	ADULTS 3	CIRCUIT TRAINING 4		ADULTS 3	
		P	AQUACARDIO		AQUACARDIO	AQUATONO	AQUATONO	
		I	CICLE VIRTUAL		CICLE VIRTUAL		CICLE VIRTUAL	
		3			LES MILLS BODYBALANCE			
		4	STRETCHING	BALLS LLATINS		GIMSUAU	ZUMBA	
11.45	12.30	P		AQUATONO				
15.15	16.00	P	AQUATONO	AQUACARDIO	AQUATONO	AQUACARDIO	AQUATONO	
15.30	16.15		ADULTS 4	CIRCUIT TRAINING 4	ADULTS 4	CIRCUIT TRAINING 3	ADULTS 4	
		I	CICLISME INDOOR	CICLE VIRTUAL	CICLE VIRTUAL		CICLE VIRTUAL	
		3		LES MILLS BODYBALANCE			GAC	
		4			LES MILLS BODYPUMP	ZUMBA		
16.30	17.15		JOVES 3	ÚS LLIURE	JOVES 3	ÚS LLIURE	JOVES 3	
		4	GAC	LES MILLS BODYPUMP	HIPOPRESSIUS	jumpfit	LES MILLS BODYBALANCE	
		I		CICLE VIRTUAL		CICLE VIRTUAL		
17.00	17.45	P					AQUACARDIO	
17.30	18.15		ADULTS 3	KIDS 2	CIRCUIT TRAINING 2	KIDS 2	ADULTS 3	
		I	CICLISME INDOOR	GAC		CICLISME INDOOR	CICLISME INDOOR	CICLE VIRTUAL
		3			ZUMBA			
		4	LES MILLS BODYPUMP	ZUMBA	LES MILLS BODYPUMP	LES MILLS BODYBALANCE	ZUMBA	
18.30	19.15		CIRCUIT TRAINING 3	ADULTS 2	ADULTS 2	CIRCUIT TRAINING 2	CIRCUIT TRAINING 2	
		I	ABDOMINALS I ESTIRAMENTS	CICLOHIT	CICLISME INDOOR	CICLISME INDOOR	CICLE VIRTUAL	CICLE VIRTUAL
		3	TBC		LES MILLS BODYBALANCE		ZUMBA	
		4	ZUMBA	LES MILLS BODYPUMP	jumpfit	AEROBOX	LES MILLS BODYPUMP	
		5		HIPOPRESSIUS				
19.15	20.00	P	AQUACARDIO	AQUATONO	AQUACARDIO	AQUATONO		
19.30	20.15		ADULTS 2	CIRCUIT TRAINING 2	CIRCUIT TRAINING 3	ADULTS 4	ADULTS 3	
		I	CICLISME INDOOR	ABDOMINALS I ESTIRAMENTS	CICLISME INDOOR	LES MILLS BODYBALANCE	STRETCHING	
		3	LES MILLS BODYBALANCE		HIPOPRESSIUS			
		4	LES MILLS BODYPUMP	AEROBOX	ZUMBA	GAC	jumpfit	
20.00	20.45	P	AQUATONO	FITNESS AQUÀTIC	AQUACROSS	FITNESS AQUÀTIC	AQUACROSS	
20.30	21.15		CIRCUIT TRAINING 3	ADULTS 1	ADULTS 3	CIRCUIT TRAINING 1		
		I	CICLE VIRTUAL		CICLE VIRTUAL		CICLE VIRTUAL	
		3			ABDOMINALS I ESTIRAMENT		HIPOPRESSIUS	
		4	ZUMBA	jumpfit		ZUMBA		



CAN KAUBET
TRAINING ZONE
ZONA D'ENTRENAMENT EXTERIOR

KIDS

3r A 6è PRIMÀRIA

JOVES

A PARTIR DE 12 ANYS

ADULTS

A PARTIR DE 18 ANYS

DESCARREGA'T ELS HORARIS
D'ACT. DIRIGIDES, IOGA,
PILATES I KARATE



● ACT. TONO-FORÇA

● ACT. PISCINA POC FONDA

● ACT. PISCINA FONDA

● ACT. CARDIOVASCULAR

● ACT. COREOGRAFIADES

● ACT. SUAUS

★ A PARTIR DE 12 ANYS

● PLA DE PLUJA: CONSULTA LA SALA
DINS LA GOTA DE L'ACT. DIRIGIDA

● ES PERMET L'ACCÉS AMB
NADONS FINS A 6 MESOS.

● ACTIVITATS A LA PLATJA DE
L'1 AL 31 DE JULIOL.
A LA PLATJA DELS PESCADOR
ZONA MINI BEACH CLUB.
ACTIVITATS OBERTES A
TOTHOM.
RECOMANEM:



COMPLEX ESPORTIU MUNICIPAL
CAN KAUBET



Ajuntament
de Pineda de Mar