

HORARIS ACTIVITATS DIRIGIDES 2025

INICI	FINAL	SALA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
7.30	8.15		CIRCUIT TRAINING 3	ADULTS 4	CIRCUIT TRAINING 3	ADULTS 4	CIRCUIT TRAINING 3	
8.30	9.15		ADULTS 4	ÚS LLIURE	ÚS LLIURE	ÚS LLIURE	CIRCUIT TRAINING 4	
		P	AQUATONO	AQUACARDIO	AQUATONO	AQUACARDIO	AQUATONO	
		I	CICLE VIRTUAL			CICLE VIRTUAL	CICLOHIT	
		4			GAC			
9.30	10.15		ÚS LLIURE	ADULTS 3	CIRCUIT TRAINING 3	ADULTS 3	ADULTS 2	CIRCUIT TRAINING 3
		P	AQUACARDIO			FITNESS AQUÀTIC	FITNESS AQUÀTIC	
		I	CICLISME INDOOR	CICLE VIRTUAL		CICLE VIRTUAL		CICLE VIRTUAL
		3				LES MILLS BODYBALANCE 2	ZUMBA	
		4	ZUMBA	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	AQUATONO	FITNESS AQUÀTIC	AQUACARDIO	AQUACARDIO	
		I	CICLE VIRTUAL		CICLISME INDOOR	ABDOMINALS I ESTIRAMENTS	CICLE VIRTUAL	CICLE VIRTUAL
		3					LES MILLS BODYBALANCE	
		4	LES MILLS BODYCOMBAT	ZUMBA STEP	LES MILLS BODYPUMP	jumpfit.	LES MILLS BODYCOMBAT	ZUMBA
10.45	11.30	P						AQUACARDIO
11.30	12.15		CIRCUIT TRAINING 3	ADULTS 3	CIRCUIT TRAINING 4		ADULTS 3	
		P	AQUACARDIO	AQUATONO	AQUACARDIO		AQUACARDIO	
		I	CICLE VIRTUAL		CICLE VIRTUAL		CICLE VIRTUAL	
		3			LES MILLS BODYBALANCE			
		4	STRETCHING	BALLS LLATINS		GIMSUAU	ZUMBA gold	
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 3	CIRCUIT TRAINING 3	ADULTS 3	
		I	CICLISME INDOOR	CICLE VIRTUAL	CICLE VIRTUAL		CICLE VIRTUAL	
		3		LES MILLS BODYBALANCE				
		4			LES MILLS BODYPUMP	ZUMBA	GAC	
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		
17.20	18.20	2	PSICOMOTRICITAT		PSICOMOTRICITAT 1			
17.30	18.15		ADULTS 3	KIDS 2	CIRCUIT TRAINING 2	KIDS 2	ADULTS 3	CIRCUIT TRAINING 4
		I	CICLISME INDOOR	GAC		CICLISME INDOOR	CICLISME INDOOR	CICLE VIRTUAL
		3			LES MILLS BODYCOMBAT			
		4	LES MILLS BODYPUMP	ZUMBA gold	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 2	CICLOHIT	CICLE VIRTUAL	CICLISME INDOOR	CICLE VIRTUAL	
		3	TBC 1		LES MILLS BODYBALANCE		ZUMBA gold	
		4	ZUMBA	LES MILLS BODYPUMP	jumpfit.	LES MILLS BODYCOMBAT	LES MILLS BODYPUMP	HIPOPRESSIUS
		5		HIPOPRESSIUS				
19.15	20.00	P	AQUACARDIO	AQUATONO	AQUACARDIO	AQUATONO	AQUACARDIO	
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 2			
		4	LES MILLS BODYPUMP	LES MILLS BODYCOMBAT	ZUMBA	GAC 2	jumpfit.	
20.00	20.45	P	FITNESS AQUÀTIC	FITNESS AQUÀTIC	AQUACROSS	FITNESS AQUÀTIC	AQUACROSS	
20.30	21.15		CIRCUIT TRAINING	ADULTS	ADULTS 3	CIRCUIT TRAINING		
		I	CICLE VIRTUAL		CICLE VIRTUAL		CICLE VIRTUAL	
		3			ABDOMINALS I ESTIRAMENTS 2		HIPOPRESSIUS 2	
		4	ZUMBA			ZUMBA		



CAN XAUBET
TRAINING ZONE
ZONA D'ENTRENYAMENT EXTERIOR

KIDS

DE 8 A 12 ANYS

JOVES

DE 13 A 17 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 DE FINS A 6 MESOS.

COMPLEX ESPORTIU MUNICIPAL
CAN XAUBET



Ajuntament
de Pineda de Mar