HORARIS ACT. DIRIGIDES SETEMBRE 2026

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	
9.30	10.15		ÚS LLIURE	ADULTS 3	CIRCUIT TRAINING 3	ADULTS 3	ADULTS 2	CIRCUIT TRAINING 3 ★
		P	AQUACARDIO	FITNESS AQUÀTIC	AQUACARDIO	FITNESS AQUÀTIC	AQUACARDIO	
		I	CICLISME INDOOR	CICLE VIRTUAL		CICLE VIRTUAL		CICLE VIRTUAL ★
		3				BODYBALANCE 2	ZUMBA	
		4	ZUMBA	BODYPUMP	GAC	GAC	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	FITNESS AQUÀTIC	
		I	CICLE VIRTUAL			ABDOMINALS I ESTIRAMENTS	CICLE VIRTUAL	CICLE VIRTUAL ★
		3					BODYBALANCE	
		4	BODYCOMBAT	ZUMBA STEP	BODYPUMP	jumpfit	BODYCOMBAT	ZUMBA ★
11.30	12.15		CIRCUIT TRAINING 3	ADULTS 3	CIRCUIT TRAINING 4		ADULTS 3	
		P	AQUACARDIO	AQUATONO	AQUACARDIO	AQUATONO	AQUACARDIO	
		I	CICLE VIRTUAL		CICLE VIRTUAL		CICLE VIRTUAL	
		3			BODYBALANCE			
		4	STRETCHING	BALLS LLATINS		GIMSUAU	ZUMBA gold	
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		BODYBALANCE				
		4			BODYPUMP	ZUMBA	GAC	
16.00	16.45	P	AQUACARDIO	AQUATONO				
16.30	17.15		JOVES 3	ÚS LLIURE	JOVES 3 ★	ÚS LLIURE	JOVES 3	
		4	GAC ★	BODYPUMP	HIPOPRESSIUS	jumpfit ★	BODYBALANCE ★	
		I		CICLE VIRTUAL ★		CICLE VIRTUAL		
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			BODYCOMBAT			
		4	BODYPUMP	ZUMBA gold	BODYPUMP	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		BODYBALANCE		ZUMBA gold ★	
		4	ZUMBA ★	BODYPUMP	jumpfit	BODYCOMBAT	BODYPUMP	
		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	BODYBALANCE ★	STRETCHING	
		3	BODYBALANCE ★		HIPOPRESSIUS 2			
		4	BODYPUMP	BODYCOMBAT	ZUMBA	GAC 2	jumpfit ★	
20.00	20.45	P	AQUACROSS	FITNESS AQUÀTIC	AQUACROSS	FITNESS AQUÀTIC		
20.30	21.15		CIRCUIT TRAINING	ADULTS 3	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'ENTRENAMENT 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

COMPLEX ESPORTIU MUNICIPAL
CAN XAUBET

Ajuntament de Pineda de Mar