	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
06:10	CYCLING HIIT 35' CROSS GIM 45'	CYCLING HIIT 35' HBX ROUND 45'	CROSS GIM 45'	BOOTCAMP 45'	CROSS GIM 45'
06:30		WOD 60' NEW!		ENDURANCE 60' NEW!	
06:45	CYCLING 45' BODYPUMP 55'	CYCLING HIIT 35' BODYBALANCE 55'	CYCLING 45' BODYPUMP HEAVY 55' NEW!	CYCLING 45' LESMILLS CORE 45'	CYCLING 45'
07:00	WOD 60' ELLE STRONG 55' NEW!	VINYASA YOGA 55´ HYROX FORCE 55' NEW!	WOD 60' ELLE STRONG 55' NEW!	PILATES 55' HYROX ENGINE 55' NEW!	WOD 60' ELLE STRONG 55' NEW! BOOTCAMP 45'
07:45		STRONGMAN 60' NEW!		WOD 60'	
08:00	POWER YOGA 55'		HATHA YOGA 55'		
08:10	ENDURANCE 60' BOOSTER KEISER 55' NEW!	HYBRID 55' NEW!	BOOSTER KEISER 55' NEW! WOD 60'	HYBRID 55' NEW!	BARBELL 45'
09:20	BOOTCAMP 45' ELLE FITNESS 45' HYROX ENGINE 55' NEW! RIG 55' NEW!	STRENGTH 60+ 45' RUN IN 55' NEW! HYROX LAB 55' NEW!	BOOTCAMP 45' ELLE FITNESS 45' HYROX RUN 55' NEW!	HYBRID 55' NEW! RUN IN 55' NEW! RIG 55' NEW!	STRENGTH 60+ 45' HYROX FORCE 55' NEW! BOOSTER KEISER 55' NEW!
09:30	CYCLING 45' HATHA YOGA 55' BODYCOMBAT 55'	G.REHABILITACIÓ 55' BODYPUMP 55'	CYCLING 45' YOGA NIDRA 55' LESMILLS CORE 45'	CYCLING HIIT 35' G.REHABILITACIÓ 55' LESMILLS DANCE 55'	CYCLING 45' VINYASA YOGA 55' BODYPUMP 55'
10:00	AQUADYNAMIC 45'	AQUADYNAMIC 45'	AQUADYNAMIC 45'	AQUADYNAMIC 45'	AQUADYNAMIC 45'
10:10	WOD 60'	BOOTCAMP 45' WOD 60' BOOSTER KEISER 55' NEW!	WOD 60'	BOOSTER KEISER 55' NEW! WOD 60'	WOD 60'
10:20	HYBRID MAX 75' NEW!	HYROX FORCE 55' NEW!	HYBRID MAX 75'	HYROX ENGINE 55' NEW!	HYBRID MAX 75' NEW!
10:30	PILATES 55' BODYPUMP 55'	ALINEACIÓN YOGA 55' CYCLING 45'	PILATES 55' ZUMBA 55'	ALINEACIÓN YOGA 55' LESMILLS CORE 45'	PILATES 55'
11:00		BOOTY BUILD 45' NEW!			
13:30	HATHA YOGA 55' CYCLING 45'	BODYPUMP 55'	CROSS GIM 45'	BOOTCAMP 45'	CYCLING HIIT 35'
14:15	CROSS GIM 45'	BOOTCAMP 45'			LESMILLS CORE 45'
15:15	BARBELL 45'	HYROX FORCE 55' NEW!	HBX ROUND 45'	HYROX ENGINE 55' NEW!	BOOTCAMP 45'
16:00	LESMILLS CORE 45' PILATES 55'	CYCLING 45'	BODYPUMP HEAVY 55' NEW!	CYCLING 45'	
16:10	BOOTY BUILD 45' NEW!	BOOTCAMP 45'			BARBELL 45'
17:00	BODYPUMP 55' ELLE STRONG 55' NEW!	PILATES 55' STRENGTH DEVELOPMENT LM 45'	PILATES 55' ZUMBA 55'	PILATES 55' BODYCOMBAT 55'	BODYJAM 55' ELLE STRONG 55' NEW!
17:10	CYCLING 45' BOOTCAMP 45' RUN IN 55' NEW! HYROX ENGINE 55' NEW!	CYCLING HIIT 35' BOOSTER KEISER 55' NEW! STRENGTH 50+ 55' NEW!	CYCLING 45' BOOTCAMP 45' RUN IN 55' NEW! HYBRID 55' NEW!	CYCLING 45' BOOSTER KEISER 55' NEW! STRENGTH 50+ 55' NEW!	HYBRID 55' NEW!
18:00	WOD 60' INSPIRED ASHTANGA 55' RIG 55' NEW!	YIN YAN YOGA 55' WOD 60' NEW!	WOD 60'	GYMNASTICS 60' NEW! HATHA YOGA 55' RIG 55' NEW!	WOD 60' POWER YOGA 55'
18:10	ZUMBA 55' HYROX ENGINE 55' NEW! BOOSTER KEISER 55' NEW!	LESMILLS CORE 45' BOOSTER KEISER 55' NEW! BOOTY BUILD 45' NEW! HYBRID 55' NEW!	BODYPUMP HEAVY 55' NEW! MOBILITY 45' NEW! HYROX RUN 55' BOOSTER KEISER 55' NEW!	BODYBALANCE 55' HBX ROUND 45' HYBRID 55' NEW!	BODYPUMP HEAVY 55' NEW! HYROX FORCE 55' NEW!
18:30	CYCLING HIIT 35' AQUADYNAMIC 45´	CYCLING 45' AQUADYNAMIC 45´	CYCLING 45' AQUADYNAMIC 45´	CYCLING 45'	CYCLING 45'
19:00	PILATES 55' BOOTY BUILD 45' NEW!	POWER YOGA 55'	PILATES 55' ELLE STRONG 55' NEW!	YIN YOGA 55'	PILATES 55'
19:10	ENDURANCE 60' NEW!	AQUA RUN 60' NEW! BOOSTER KEISER 55' NEW! HALTERO 60' NEW!	WOD 60'	WOD 60' RUN IN 55' NEW!	
19:20	BODYPUMP 55' HBX ROUND 45' BOOSTER KEISER 55' NEW! HYBRID MAX 75' NEW!	BODYATTACK 55' HYROX FORCE 55' NEW!	BODYCOMBAT 55' HBX ROUND 45' BOOSTER KEISER 55' NEW! HYBRID MAX 75' NEW!	BODYPUMP 55' HYROX LAB 55' NEW!	ZUMBA 55' HYBRID MAX 75' NEW!
19:40	CYCLING 45'	CYCLING 45'	CYCLING HIIT 35'		
20:00	YOGA NIDRA 55'	ANTIGRAVITY YOGA 55´	PILATES 55'		
20:20	LESMILLS CORE 45'	BODYPUMP 55' BOOSTER KEISER 55' NEW! RCVRI 35' NEW!	BODYBALANCE 55'	BOOSTER KEISER 55' NEW!	
20:50	HYBRID 55' NEW!		HYBRID 55' NEW!		

	Dissabte
08:10	HBX ROUND 45'
09:00	LESMILLS CORE 45' HYBRID 55' NEW!
09:10	CYCLING 45' TEAM WOD 90' NEW!
10:00	PILATES 55' BOOSTER KEISER 55' NEW!
10:10	AQUADYNAMIC 45' BOOTCAMP 45'
11:00	BODYBALANCE 55' HYBRID MAX 75' NEW!
17:10	BARBELL 45'
18:00	BODYPUMP 55'
18:10	BOOTCAMP 45'
19:10	CROSSGIM 45'
19:20	CYCLING 45'

	Diumenge
08:10	BARBELL 45' BODYPUMP HEAVY 55' NEW! HYBRID 55' NEW!
09:00	YIN YANG YOGA 55'
09:10	BODYPUMP 55' BOOTCAMP 45' MOBILITY 45' NEW!
09:30	CYCLING 45'
10:00	HATHA YOGA 90' BOOSTER KEISER 55' NEW!
10:10	BODYCOMBAT 55' BOOTCAMP 45'
10:30	CYCLING 45'
11:00	HYROX COMMUNITY 90' NEW!
12:30	RCVRI 35' NEW!

AQUA SPORT CLUBS

Dll a Dv
06:00 - 22:30h

Dss
08:00 - 14:00h
17:00 - 21:00h

Dg i festius
08:00 - 14:00h

AQUA HOUSE

Dll a Dv
07:00 - 22:00h

Dss, Dg i festius
08:00 - 14:00h

+1140
activitats dirigides

+6500
m² per entrenar

AQUA SPORT CLUBS

AQUA HOUSE

Nou espai. Noves Classes.

HYROX TRAININGS

Hyrox Force: Treball de força específica amb trineus,arrossegaments i exercicis funcionals.

Hyrox Engine: Entrenament de resistència contínua per millorar la capacitat aeròbica.

Hyrox Run: Entrenament específic de cursa i transicions.

Hyrox Community: Classe grupal amb enfocament comunitari i un nivell d'exigència més alt.

HYBRID
Sessió equilibrada i accessible per a tots els nivells.Variació Hybrid MAX (sessió més llarga).

BOOSTER KEISER
Classe que combina força i potència en màquines Keiser amb resistència pneumàtica, exercicis funcionals i treball cardiovascular en cintes, per a un entrenament complet i eficaç.

RUN IN
Classe centrada en la millora de la cursa: tècnica, ritmes i transicions. Apte per a corredors i per a qui vol millorar el running.

BOOTY BUILD
Classe enfocada principalment al treball de glutis, tren inferior i core, amb un objectiu de tonificació i millora estètica.

ELLE STRONG
Classe de força orientada a dones, amb un enfocament progressiu per millorar la tècnica, la confiança i la força general.

STRENGTH 50+
Entrenament de força adaptat a persones majors de 50 anys, orientat a millorar força, potència, mobilitat i estabilitat de manera segura.

AQUA RUN
Sessió de cursa a l'aire lliure en grup, amb treball de resistència, millora del ritme i un component social i motivador.

RIG
Sessió d'entrenament enfocada al desenvolupament progressiu de la força. Basada en patrons de moviment fonamentals i càrregues externes per construir un cos fort, equilibrat i resilient.

MOBILITY
Sessió de mobilitat global amb estiraments dinàmics i control del moviment. Activa el cos, millora rangs articulars i afavorireix una recuperació conscient.

RCVRI
Experiència de recuperació avançada per optimitzar cos i ment. Sauna i banys de gel guiats per accelerar la recuperació, reduir la fatiga i preparar el cos pel següent entrenament.

Troba-les al horari subratllades ←

I les novetats del Club

Expandim fent més i més específiques les classes dels WOD i CROSS GIM trainings:

WOD
Entrenament general de CrossFit: combina força, resistència i moviments funcionals.

ENDURANCE
Sessió que combina treball de força amb resistència cardiovascular.

STRONGMAN
Entrenament de força funcional amb càrregues i moviments intensos.

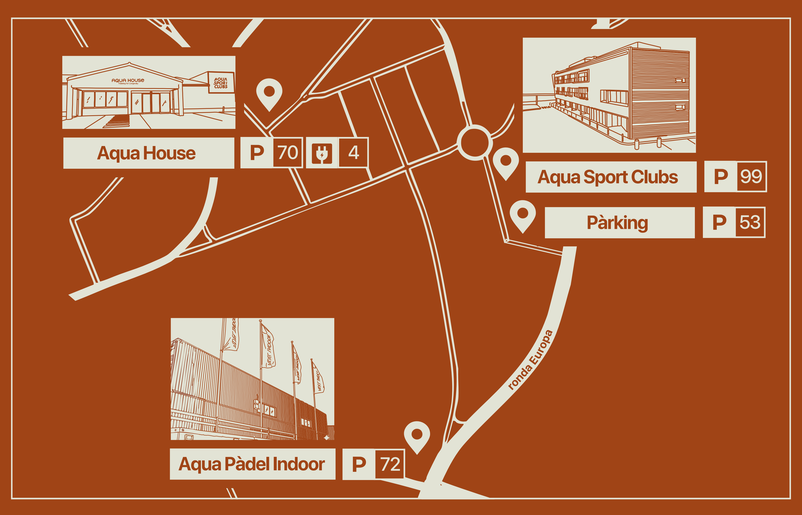
HALTERO
Classe centrada en la tècnica dels aixecaments olímpics.

GYMNASTICS
Treball de força, mobilitat i control corporal amb exercicis de pes corporal.

TEAM WOD
Entrenament en equip que fomenta el treball conjunt, la motivació i la dinàmica grupal.

I una de LesMills encara més heavy:

BODYPUMP HEAVY
Nou format d'entrenament de força de Les Mills enfocat en la hipertrofia, que utilitza càrregues més pesades, temps més lents i una major recuperació.



Aqua Triple Point

our Wellness Ecosystem

+1140
activitats dirigides

+6500
m² per entrenar

AQUA SPORT CLUBS