

ACTIVIDADES PARA ABONADOS AL S.E.M.				
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	AQUATHLON 6:50 ♥♥♥		AQUATHLON 6:50 ♥♥♥	AQUA-RITMO 9:30 ♥♥♥
AQUAGYM 10:20 ♥♥		AQUAGYM 10:20 ♥♥	AQUAGYM 10:20 ♥♥	
AQUA-RITMO 11:00 ♥♥♥		AQUA-RITMO 11:00 ♥♥♥		
ENE – MAR				
	AQUA-RITMO 20:20 ♥♥♥		AQUA-RITMO 20:20 ♥♥♥	

Duración 35' /40'

Plazas 35

Nivel ♥ BAJO ♥♥ MEDIO ♥♥♥ ALTO

Precio Gratuito para abonados al S.E.M

Inscripción Presencial desde 20' antes de la clase, en recepción



Las actividades y horarios podrán ser modificados a criterio del S.E.M

ACTIVITATS PER A ABONATS AL S.E.M.				
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	AQUATHLON 6:50 ♥♥♥		AQUATHLON 6:50 ♥♥♥	AQUA-RITME 9:30 ♥♥♥
AQUAGYM 10:20 ♥♥		AQUAGYM 10:20 ♥♥		AQUAGYM 10:20 ♥♥
AQUA-RITME 11:00 ♥♥♥		AQUA-RITME 11:00 ♥♥♥		
GEN – MAR				
	AQUARITME 20:20 ♥♥♥		AQUARITME 20:20 ♥♥♥	

Duració 35' /40'

Places 35

Nivell ♥ BAIX ♥♥ MIG ♥♥♥ ALT

Preu Gratuït per a abonats al S.E.M

Inscripció Presencial des de 20' abans de la classe, en recepció



Les activitats i horaris podran ser modificats a criteri del S.E.M

ACTIVIDADES PARA ABONADOS AL S.E.M.				
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	AQUATHLON 6:50 ♥♥♥		AQUATHLON 6:50 ♥♥♥	AQUA-RITMO 9:30 ♥♥♥
AQUAGYM 10:20 ♥♥		AQUAGYM 10:20 ♥♥	AQUAGYM 10:20 ♥♥	
AQUA-RITMO 11:00 ♥♥♥		AQUA-RITMO 11:00 ♥♥♥		
ENE – MAR				
	AQUA-RITMO 20:20 ♥♥♥		AQUA-RITMO 20:20 ♥♥♥	

Duración 35' /40'

Plazas 35

Nivel ♥ BAJO ♥♥ MEDIO ♥♥♥ ALTO

Precio Gratuito para abonados al S.E.M

Inscripción Presencial desde 20' antes de la clase, en recepción



Las actividades y horarios podrán ser modificados a criterio del S.E.M

ACTIVITATS PER A ABONATS AL S.E.M.				
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	AQUATHLON 6:50 ♥♥♥		AQUATHLON 6:50 ♥♥♥	AQUA-RITME 9:30 ♥♥♥
AQUAGYM 10:20 ♥♥		AQUAGYM 10:20 ♥♥		AQUAGYM 10:20 ♥♥
AQUA-RITME 11:00 ♥♥♥		AQUA-RITME 11:00 ♥♥♥		
GEN – MAR				
	AQUARITME 20:20 ♥♥♥		AQUARITME 20:20 ♥♥♥	

Duració 35' /40'

Places 35

Nivell ♥ BAIX ♥♥ MIG ♥♥♥ ALT

Preu Gratuït per a abonats al S.E.M

Inscripció Presencial des de 20' abans de la classe, en recepció



Les activitats i horaris podran ser modificats a criteri del S.E.M

ACTIVITATS PER A ABONATS AL S.E.M.				
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			PILATES 8:30♥	STEP-LLATÍ 10:30♥♥♥ BEP11:15♥♥
	PILATES 9:30♥			
	ZUMBA 10:30♥♥♥			
	CORE11:15♥♥			
GEN – MAR				
ZUMBA 15:30♥♥♥	AERO-TÒNIC 15:30♥♥♥	AERO-STEP 15:30♥♥♥	AERO-BOX 15:30♥♥♥	STEP-LLATÍ 15:30♥♥♥
BODYFIT 16:15♥♥	GAC16:15♥♥	BODYFIT 16:15♥♥	CORE16:15♥♥	BEP16:15♥♥
STEP-LLATÍ 17:30♥♥♥	AERO-TÒNIC 17:30♥♥♥	ZUMBA 17:30♥♥♥	AERO-STEP 17:30♥♥♥	RIT.LLATINS 17:30♥♥♥
ZUMBA-KIDS 18:15♥	GAC18:15♥♥	CORE18:15♥♥	BEP18:15♥♥	BODYFIT 18:15♥♥
AERO-TÒNIC 19:00♥♥♥	STEP-LLATÍ 18:55♥♥♥	AERO-BOX 19:00♥♥♥	ZUMBA 18:55♥♥♥	AERO-STEP 19:00♥♥♥
GAC19:45♥♥	PILATES 19:40 ♥	CORE19:45♥♥	PILATES 19:40 ♥	BEP19:40♥♥
ZUMBA 20:20♥♥♥	PILATES 20:25 ♥	STEP-LLATÍ 20:10 ♥♥♥	PILATES 20:25 ♥	

Duració 40' (30' GAC, 20' BEP i E. CORE)

Places 24 (ZUMBA, RITMES LLATINS i KIDS 35)

Nivell ♥ BAIX ♥♥ MIG ♥♥♥ ALT

Preu Gratuït per a abonats al S.E.M

Inscripció Presencial des de 20' abans de la classe, en recepció

Les activitats i horaris podran ser modificats a criteri del S.E.M



ACTIVIDADES PARA ABONADOS AL S.E.M.				
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			PILATES 8:30♥	STEP-LATINO 10:30♥♥♥ BEP11:15♥♥
	PILATES 9:30♥			
	ZUMBA 10:30♥♥♥			
	CORE11:15♥♥			
ENE – MAR				
ZUMBA 15:30♥♥♥	AERO-TONIC 15:30♥♥♥	AERO-STEP 15:30♥♥♥	AERO-BOX 15:30♥♥♥	STEP-LATINO 15:30♥♥♥
BODYFIT 16:15♥♥	GAP16:15♥♥	BODYFIT 16:15♥♥	CORE16:15♥♥	BEP16:15♥♥
STEP-LATINO 17:30♥♥♥	AERO-TONIC 17:30♥♥♥	ZUMBA 17:30♥♥♥	AERO-STEP 17:30♥♥♥	RIT.LATINOS 17:30♥♥♥
ZUMBA-KIDS 18:15♥	GAP18:15♥♥	CORE18:15♥♥	BEP18:15♥♥	BODYFIT 18:15♥♥
AERO-TONIC 19:00♥♥♥	STEP-LATINO 18:55♥♥♥	AERO-BOX 19:00♥♥♥	ZUMBA 18:55♥♥♥	AERO-STEP 19:00♥♥♥
GAP19:45♥♥	PILATES 19:40 ♥	CORE19:45♥♥	PILATES 19:40 ♥	BEP19:40♥♥
ZUMBA 20:20♥♥♥	PILATES 20:25 ♥	STEP-LATINO 20:10 ♥♥♥	PILATES 20:25 ♥	

Duración 40' (30' GAP, 20' BEP y E. CORE)

Plazas 24 (ZUMBA, RITMOS LATINOS y KIDS 35)

Nivel ♥ BAJO ♥♥ MEDIO ♥♥♥ ALTO

Precio Gratuito para abonados al S.E.M

Inscripción Presencial desde 20' antes de la clase, en recepción

Las actividades y horarios podrán ser modificados a criterio del S.E.M



ACTIVITATS PER A ABONATS AL S.E.M.					
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	
	PILATES 9:30♥		PILATES 8:30♥		
	ZUMBA 10:30♥♥♥				STEP-LLATÍ 10:30♥♥♥
	CORE11:15♥♥				BEP11:15♥♥
GEN – MAR					
ZUMBA 15:30♥♥♥	AERO-TÒNIC 15:30♥♥♥	AERO-STEP 15:30♥♥♥	AERO-BOX 15:30♥♥♥	STEP-LLATÍ 15:30♥♥♥	
BODYFIT 16:15♥♥	GAC16:15♥♥	BODYFIT 16:15♥♥	CORE16:15♥♥	BEP16:15♥♥	
STEP-LLATÍ 17:30♥♥♥	AERO-TÒNIC 17:30♥♥♥	ZUMBA 17:30♥♥♥	AERO-STEP 17:30♥♥♥	RIT.LLATINS 17:30♥♥♥	
ZUMBA-KIDS 18:15♥	GAC18:15♥♥	CORE18:15♥♥	BEP18:15♥♥	BODYFIT 18:15♥♥	
AERO-TÒNIC 19:00♥♥♥	STEP-LLATÍ 18:55♥♥♥	AERO-BOX 19:00♥♥♥	ZUMBA 18:55♥♥♥	AERO-STEP 19:00♥♥♥	
GAC19:45♥♥	PILATES 19:40 ♥	CORE19:45♥♥	PILATES 19:40 ♥	BEP19:40♥♥	
ZUMBA 20:20♥♥♥	PILATES 20:25 ♥	STEP-LLATÍ 20:10 ♥♥♥	PILATES 20:25 ♥		

Duració 40' (30' GAC, 20' BEP i E. CORE)

Places 24 (ZUMBA, RITMES LLATINS i KIDS 35)

Nivell ♥ BAIX ♥♥ MIG ♥♥♥ ALT

Preu Gratuït per a abonats al S.E.M

Inscripció Presencial des de 20' abans de la classe, en recepció

Les activitats i horaris podran ser modificats a criteri del S.E.M



ACTIVIDADES PARA ABONADOS AL S.E.M.				
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			PILATES 8:30♥	STEP-LATINO 10:30♥♥♥ BEP11:15♥♥
	PILATES 9:30♥			
	ZUMBA 10:30♥♥♥			
	CORE11:15♥♥			
ENE – MAR				
ZUMBA 15:30♥♥♥	AERO-TONIC 15:30♥♥♥	AERO-STEP 15:30♥♥♥	AERO-BOX 15:30♥♥♥	STEP-LATINO 15:30♥♥♥
BODYFIT 16:15♥♥	GAP16:15♥♥	BODYFIT 16:15♥♥	CORE16:15♥♥	BEP16:15♥♥
STEP-LATINO 17:30♥♥♥	AERO-TONIC 17:30♥♥♥	ZUMBA 17:30♥♥♥	AERO-STEP 17:30♥♥♥	RIT.LATINOS 17:30♥♥♥
ZUMBA-KIDS 18:15♥	GAP18:15♥♥	CORE18:15♥♥	BEP18:15♥♥	BODYFIT 18:15♥♥
AERO-TONIC 19:00♥♥♥	STEP-LATINO 18:55♥♥♥	AERO-BOX 19:00♥♥♥	ZUMBA 18:55♥♥♥	AERO-STEP 19:00♥♥♥
GAP19:45♥♥	PILATES 19:40 ♥	CORE19:45♥♥	PILATES 19:40 ♥	BEP19:40♥♥
ZUMBA 20:20♥♥♥	PILATES 20:25 ♥	STEP-LATINO 20:10 ♥♥♥	PILATES 20:25 ♥	

Duración 40' (30' GAP, 20' BEP y E. CORE)

Plazas 24 (ZUMBA, RITMOS LATINOS y KIDS 35)

Nivel ♥ BAJO ♥♥ MEDIO ♥♥♥ ALTO

Precio Gratuito para abonados al S.E.M

Inscripción Presencial desde 20' antes de la clase, en recepción

Las actividades y horarios podrán ser modificados a criterio del S.E.M



ACTIVIDADES PARA ABONADOS/AS DEL S.E.M ENERO – MARZO

	LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
	SALA	PISCINA	SALA	PISCINA	SALA	PISCINA	SALA	PISCINA	SALA	PISCINA
07:00				AQUATHLON				AQUATHLON		
07:15				6:50 ♥♥♥				6:50 ♥♥♥		
07:30										
07:45										
08:00										
08:15										
08:30							PILATES			
08:45							8:30 ♥			
09:00										
09:15			PILATES							AQUA-RITMO
09:30			9:30 ♥							9:30 ♥♥♥
09:45										
10:00		AQUAGYM				AQUAGYM				AQUAGYM
10:15		10:20 ♥♥				10:20 ♥♥				10:20 ♥♥
10:30			ZUMBA					STEP-LATINO		
10:45			10:30 ♥♥♥					10:30 ♥♥♥		
11:00		AQUA-RITMO				AQUA-RITMO				
11:15		11:00 ♥♥♥				11:00 ♥♥♥				
11:30			CORE 11:15♥♥					BEP 11:15 ♥♥		
11:45										
12:00										
14:00										
14:15										
14:30										
14:45										
15:00										
15:15										
15:30	ZUMBA		AERO-TONIC		AERO-STEP		AERO-BOX		STEP-LATINO	
15:45	15:30 ♥♥♥		15:30 ♥♥♥		15:30 ♥♥♥		15:30 ♥♥♥		15:30 ♥♥♥	
16:00										
16:15	BODYFIT		GAP 16:15 ♥♥		BODYFIT		CORE 16:15♥♥		BEP 16:15 ♥♥	
16:30	16:15♥♥				16:15♥♥					
16:45										
17:00										
17:15										
17:30	STEP-LATINO		AERO-TONIC		ZUMBA		AERO-STEP		RITMOS LATINOS	
17:45	17:30 ♥♥♥		17:30 ♥♥♥		17:30 ♥♥♥		17:30 ♥♥♥		17:30 ♥♥♥	
18:00										
18:15	ZUMBA KIDS		GAP 18:15 ♥♥		CORE 18:15♥♥		BEP 18:15 ♥♥		BODYFIT	
18:30	18:15 ♥								16:15♥♥	
18:45										
19:00	AERO-TONIC		STEP-LATINO		AERO-BOX		ZUMBA		AERO-STEP	
19:15	19:00 ♥♥♥		18:55 ♥♥♥		19:00 ♥♥♥		18:55 ♥♥♥		19:00 ♥♥♥	
19:30										
19:45	GAP 19:45 ♥♥		PILATES		CORE 19:45♥♥		PILATES		BEP 19:40 ♥♥	
20:00			19:40 ♥				19:40 ♥			
20:15				AQUA-RITMO	STEP-LATINO			AQUA-RITMO		
20:30	ZUMBA			20:20 ♥♥♥	20:10 ♥♥♥			20:20 ♥♥♥		
20:45	20:20 ♥♥♥		PILATES				PILATES			
21:00			20:25 ♥				20:25 ♥			
21:15										
21:30										

* **Duración** 40' (30' GAP, 20' BEP y E CORE)
 * **Inscripción** Presencial desde 20' antes de la clase, en recepción
 * **Plazas** 24 en sala y 35 en piscina

* **Niveles** ♥ NIVEL BAJO
 ♥♥ NIVEL MEDIO
 ♥♥♥ NIVEL ALTO

Las actividades y los horarios podran ser modificados a criterio del S.E.M.

ACTIVITATS PER A ABONATS/ADES DEL S.E.M GNER – MARÇ

	DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES	
	SALA	PISCINA	SALA	PISCINA	SALA	PISCINA	SALA	PISCINA	SALA	PISCINA
07:00				AQUATHLON				AQUATHLON		
07:15				6:50 ♥♥♥				6:50 ♥♥♥		
07:30										
07:45										
08:00										
08:15										
08:30							PILATES			
08:45							8:30 ♥			
09:00										
09:15										
09:30			PILATES							AQUA-RITME
09:45			9:30 ♥							9:30 ♥♥♥
10:00										
10:15		AQUAGYM				AQUAGYM				AQUAGYM
10:30		10:20 ♥♥				10:20 ♥♥			STEP-LLATÍ	10:20 ♥♥
10:45			ZUMBA						10:30 ♥♥♥	
11:00		AQUA-RITME	10:30 ♥♥♥			AQUA-RITME				
11:15		11:00 ♥♥♥				11:00 ♥♥♥				
11:30			CORE 11:15♥♥						BEP 11:15 ♥♥	
11:45										
12:00										
14:00										
14:15										
14:30										
14:45										
15:00										
15:15										
15:30	ZUMBA		AERO-TÒNIC		AERO-STEP		AERO-BOX		STEP-LLATÍ	
15:45	15:30 ♥♥♥		15:30 ♥♥♥		15:30 ♥♥♥		15:30 ♥♥♥		15:30 ♥♥♥	
16:00										
16:15	BODYFIT		GAC 16:15 ♥♥		BODYFIT		CORE 16:15♥♥		BEP 16:15 ♥♥	
16:30	16:15♥♥				16:15♥♥					
16:45										
17:00										
17:15										
17:30	STEP-LLATÍ		AERO-TÒNIC		ZUMBA		AERO-STEP		RITMES LLATINS	
17:45	17:30 ♥♥♥		17:30 ♥♥♥		17:30 ♥♥♥		17:30 ♥♥♥		17:30 ♥♥♥	
18:00										
18:15	ZUMBA KIDS		GAC 18:15 ♥♥		CORE 18:15♥♥		BEP 18:15 ♥♥		BODYFIT	
18:30	18:15 ♥								16:15♥♥	
18:45										
19:00	AERO-TÒNIC		STEP-LLATÍ		AERO-BOX		ZUMBA		AERO-STEP	
19:15	19:00 ♥♥♥		18:55 ♥♥♥		19:00 ♥♥♥		18:55 ♥♥♥		19:00 ♥♥♥	
19:30										
19:45	GAC 19:45 ♥♥		PILATES		CORE 19:45♥♥		PILATES		BEP 19:40 ♥♥	
20:00			19:40 ♥				19:40 ♥			
20:15				AQUA-RITME	STEP-LLATÍ			AQUA-RITME		
20:30	ZUMBA			20:20 ♥♥♥	20:10 ♥♥♥			20:20 ♥♥♥		
20:45	20:20 ♥♥♥		PILATES				PILATES			
21:00			20:25 ♥				20:25 ♥			
21:15										
21:30										

* **Duració** 40' (30' GAC, 20' BEP y E CORE)
 * **Inscripció** Presencial des de 20' abans de la classe, en recepció
 * **Places** 24 en sala i 35 en piscina

* **Nivells**
 ♥ BAIX
 ♥♥ MITG
 ♥♥♥ ALT

Les activitats i els horaris podran ser modificats a criteri del S.E.M.

DÍPTICO CAST

ACTIVIDADES PARA ABONADOS/AS ENE – MAR

PISCINA				
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	AQUATHLON 6:50♥♥♥		AQUATHLON 6:50♥♥♥	AQUARITMO 9:30♥♥♥
AQUAGYM 10:20♥♥		AQUAGYM 10:20♥♥		AQUAGYM 10:20♥♥
AQUA-RITMO 11:00♥♥♥		AQUA-RITMO 11:00♥♥♥		
	AQUA-RITMO 20:20♥♥♥		AQUA-RITMO 20:20♥♥♥	

Inscripción Presencial desde 20' antes de la clase, en recepción

Plazas 35 **Nivel** ♥ BAJO ♥♥ MEDIO ♥♥♥ ALTO

SALA POLIVALENTE				
	PILATES 9:30♥		PILATES 8:30♥	
	ZUMBA 10:30♥♥♥			STEP-LATINO 10:30♥♥♥
	E.CORE 11:15♥♥			BEP 11:15♥♥
ZUMBA 15:30♥♥♥	AERO-TONIC 15:30♥♥♥	AERO-STEP 15:30♥♥♥	AERO-BOX 15:30♥♥♥	STEP-LATINO 15:30♥♥♥
BODYFIT 16:15♥♥	GAP 16:15♥♥	BODYFIT 16:15♥♥	E.CORE 16:15♥♥	BEP 16:15♥♥
STEP-LATINO 17:30♥♥♥	AERO-TONIC 17:30♥♥♥	ZUMBA 17:30♥♥♥	AERO-STEP 17:30♥♥♥	RITMOS LATINOS 17:30♥♥♥
ZUMBA KIDS 18:15♥	GAP 18:15♥♥	E.CORE 18:15♥♥	BEP 18:15♥♥	BODYFIT 18:15♥♥
AERO-TONIC 19:00♥♥♥	STEP-LATINO 18:55♥♥♥	AERO-BOX 19:00♥♥♥	ZUMBA 18:55♥♥♥	AERO-STEP 19:00♥♥♥
GAP 19:45♥♥	PILATES 19:40♥	E.CORE 19:45♥♥	PILATES 19:40♥	BEP 19:45♥♥
		STEP-LATINO 20:10♥♥♥		
ZUMBA 20:20♥♥♥	PILATES 20:25♥		PILATES 20:25♥	

Duración 40' (30' GAP, 20' BEP y E. CORE)

Inscripción Presencial desde 20' antes de la clase, en recepción

Plazas 24 **Nivel** ♥ BAJO ♥♥ MEDIO ♥♥♥ ALTO

Las actividades y horarios podrán ser modificados a criterio del S.E.M.

DÍPTIC VAL

ACTIVITATS PER A ABONATS/ADES GEN-MAR

PISCINA				
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	AQUATHLON 6:50♥♥♥		AQUATHLON 6:50♥♥♥	AQUARITME 9:30♥♥♥
AQUAGYM 10:20♥♥		AQUAGYM 10:20♥♥		AQUAGYM 10:20♥♥
AQUARITME 11:00♥♥♥		AQUARITME 11:00♥♥♥		
	AQUARITME 20:20♥♥♥		AQUARITME 20:20♥♥♥	

Inscripció Presencial des de 20' abans de la classe, en recepció
Places 35 **Nivell** ♥ BAIX ♥♥ MIG ♥♥♥ ALT

SALA POLIVALENT				
	PILATES 9:30♥		PILATES 8:30♥	
	ZUMBA 10:30♥♥♥			STEP-LLATÍ 10:30♥♥♥
	E.CORE 11:15♥♥			BEP 11:15♥♥
ZUMBA 15:30♥♥♥♥	AERO-TÒNIC 15:30♥♥♥	AERO-STEP 15:30♥♥♥	AERO-BOX 15:30♥♥♥	STEP-LLATÍ 15:30♥♥♥
BODYFIT 16:15♥♥	GAC 16:15♥♥	BODYFIT 16:15♥♥	E.CORE 16:15♥♥	BEP 16:15♥♥
STEP-LLATÍ 17:30♥♥♥	AERO-TÒNIC 17:30♥♥♥	ZUMBA 17:30♥♥♥	AERO-STEP 17:30♥♥♥	RITMES LLATINS 17:30♥♥♥
ZUMBA KIDS 18:15♥	GAC 18:15♥♥	E.CORE 18:15♥♥	BEP 18:15♥♥	BODYFIT 18:15♥♥
AERO-TÒNIC 19:00♥♥♥	STEP-LLATÍ 18:55♥♥♥	AERO-BOX 19:00♥♥♥	ZUMBA 18:55♥♥♥	AERO-STEP 19:00♥♥♥
GAC 19:45♥♥	PILATES 19:40♥	E.CORE 19:45♥♥	PILATES 19:40♥	BEP 19:45♥♥
		STEP-LLATÍ 20:10♥♥♥		
ZUMBA 20:20♥♥♥	PILATES 20:25♥		PILATES 20:25♥	

Duració 40' (30' GAC, 20' BEP i E. CORE)
Inscripció Presencial des de 20' abans de la classe, en recepció
Places 24 **Nivell** ♥ BAIX ♥♥ MIG ♥♥♥ ALT

Les activitats i horaris podran ser modificats a criteri del S.E.M.