El Tossalet
ESPORT PER A TOTHOM

FCN FEDERACIÓ CATALANA DE NATACIÓ

DIRIGIDES ADULTS

2026

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
7:10	CYC	PILATES	CROSS-TRAINING	PILATES	CYCLING-TONO
8:30	AIGUAGIM		AIGUAGIM		AIGUAGIM
9:30	ESP / CTONO	ZUMBA / HIPO (10h)	ESP / PUMP	ZUMBA / ESP	STEPS
10:30	AERO / AFIT 10:30 A 11:00	HIIT / PILATES	FITBOX / AFIT 10:30 A 11:00	HIIT / PILATES	AFIT 11:00 A 11:30 / CYC
14:00	PUMP	AIGUAGIM	ZUMBA	CARDIO-TONO	PILATES
15:20	AIGUAGIM		AIGUAGIM		AIGUAGIM
17:15	AERO	PILATES		PILATES / CTONO	ZUMBA
18:15	CYCLING	ESP	PUMP / CYC	ESP	
19:15	PUMP / CYC	XTR / TCYC	CYC	XTR / CYC	
20:15	ZUMBA / ESP	HIIT / BOXA	ESP	HIPO	BOXA
21:05	PILATES		PILATES		

Tipus d'activitats

- SUAUS
- FITNESS AQUÀTIC
- FORÇA
- BALLS
- CÀRDIO
- MIXTES

AERO- Aerobic
AGIM- Aiguagim
AFIT- Aquafit
BOXA- Boxa
CTONO- Cardio-tono
CYC- Cycling
CYC-T- Cycling Tono
ESP - Salut Postural
FBOX- Fitbox
HIIT- HIIT-Tono
HIPO- Hipopressius
PIL- Pilates
PUMP- Power Pump
STEPS- Steps
STR- Strong
XTR- Cross-training
XTA - Cross aquàtic
ZUM- Zumba

Cal reservar les activitats per accedir al centre (excepte activitats de cursets de natació i boxa).
Les classes tenen una durada de 45-50'.
La direcció del centre podrà, quan ho consideri necessari, modificar el número de sessions, l'horari i/o els tècnics que les imparteixen.