

HORARI CLASSES DIRIGIDES A PARTIR DEL 13 DE NOVEMBRE DE 2023

🕒	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
7:30					CARDIO TABATA
9:30		STRETCHING		TOTAL TRAINING	STRETCHING
11:00		HIIT		GAC	
12:00	ABDOMINALS			STRETCHING	HIIT
13:30	CIRCUIT	GAC	GLOBAL	CYCLING	TONO
16:30		PILATES			
17:30	GAC	CYCLING	TONO	CIRCUIT	
18:30	CARDIO TABATA	FUNCIONAL	STRETCHING	CYCLING	
19:00	TONO				
19:30			CIRCUIT		
20:30			GAC		

● ALTA ACTIVITAT
 ● ACTIVITAT MITJANA
 ● EXERCICIS CORE
 ● ESTIRAMENTS
 ● CYCLING
 ● OUTDOOR
 ● WATER

DIUMENGES : TANCAT

OBSERVACIONS: Totes les activitats son de 45' excepte les classes marcades.

AFORAMENT LIMITAT: La reserva per assistir a una classe es farà des de la recepció del club o des de la web a l'àrea de soci.

CYCLING VIRTUAL: Consulti la programació de l'àrea de cycling.

**NO HI HAURÀ UN MÍNIM DE ASSISTÈNCIA PER FER L'ACTIVITAT DIRIGIDA.
ES PODRÀ SEGUIR TAMBÉ MITJANÇANT L'APP ANYOSPARK I MYWELLNESS**