

L	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
7:15	TOTAL TRAINING	GAC	GLOBAL	TRX	CIRCUIT TRAINING	
9:00						
9:30	GAC	TRX	CIRCUIT TRAINING	CARDIO TABATA	CORE & STRETCHING	
9:45						
11:00						CLASSE ESPECIAL
13:20	TRX	CYCLING	HIIT	CYCLING	CIRCUIT TRAINING	
	SUMBA	PILATES	TRX	FUNCIONAL		
15:30	HIPOPRESSIUS	PILATES	TRX & CYCLING	GAC	TRX	
16:15					ABD	
17:30	TOTAL TRAINING	CIRCUIT TRAINING	GAC	STEP		
18:30	CARDIO BOX	ZUMBA <sup>toning</sup>	TRX	PILATES	GAC	
19:30	HIIT	GLOBAL	STRONG BY ZUMBA	CYCLING		
		CYCLING				
20:00	IOGA					
20:30	CIRCUIT TRAINING	TRX	CARDIO TABATA	ZUMBA <sup>toning</sup>	MOBILITY FLOW	

MÉS INFORMACIÓ A [WWW.URBAN.AD](http://WWW.URBAN.AD)

 URBAN.AD  @URBANGYMS  @URBANGYMAND

 GYM&DANCE  GLOBAL  BODY&MIND  AQUA  CYCLING  OUTDOOR  GYM

### DIUMENGE: 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 A L'ÀREA DE CYCLING.

NO HI HAURÀ UN MÍNIM DE ASSISTÈNCIA PER FER L'ACTIVITAT DIRIGIDA.

ES PODRÀ SEGUIR TAMBÉ MITJANÇANT L'APP ANYÓSPARK I MYWELLNESS

