

# HORARI CLASSES DIRIGIDES

## 13 SETEMBRE 2021 / 30 JUNY 2022

🕒	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
9:30		PILATES		BARRA CLÀSICA	PILATES ESTIRAMENTS	
13:30	CYCLING	CARDIO STEP	CYCLING	FUNCIONAL	CORE FITBALL	
18:00				CIRCUIT TRAINING		
18:30	CYCLING	PILATES	CYCLING			
19:30	TONO	CYCLING	FITBALL BALANCE			
20:30	STRETCHING	FIT DANCE		STEP		

  

<span style="color: #00AEEF;">●</span> ALTA ACTIVITAT	<span style="color: #0056B3;">●</span> ACTIVITAT MITJANA	<span style="color: #C8A23E;">●</span> EXERCICIS CORE	<span style="color: #F0C84E;">●</span> ESTIRAMENTS	<span style="color: #E34A33;">●</span> CYCLING	<span style="color: #76B82A;">●</span> OUTDOOR	<span style="color: #4DB6AC;">●</span> 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 ANYÓSPARK I MYWELLNESS**

# HORARI CLASSES DIRIGIDES

## 13 SETEMBRE 2021 / 30 JUNY 2022

---

### ÀREA GYM

#### XPRESS CLASS

**CARDIOSTEP:** Exercici cardiovascular i tonificació amb step.

**STEP:** Exercici cardiovascular i coreografiat amb step.

**PILATESBALANCE:** Treball d'equilibri amb fitball.

**CORE FITBALL:** Treball amb la fitball més centrat a la part de la faixa abdominal.

**CORE FITBALL:** Exercicis que provenen del ballet clàssic i la barra al terra clàssica on es potencia la coordinació, l'equilibri i la consciència corporal.

### ÀREA CYCLING

#### ACTIVITATS DE CICLO INDOOR ON PREDOMINA L'ENTRENAMENT CARDIOVASCULAR

**CYCLING INDOOR:** Entrenament de ciclisme amb l'objectiu de millorar la capacitat cardiovascular i que, gràcies a la música i al nou software Spivi, ens permet obtenir un major control i gaudir d'una sessió molt més divertida.

**VIRTUAL CYCLING:** Classe de cycling indoor amb el suport d'un entrenador virtual que té l'objectiu de millorar la capacitat cardiovascular.