

HORARI CLASSES DIRIGIDES DE 7 A 22H I DS. DE 8 A 20H

🕒	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
7:05			CYCLING			
7:15	CIRCUIT	PILATES	TOTAL TRAIN.	TRX	GAC	
9:30	GAC	IOGA	CIRCUIT		TRX	
10:30	ABDOMINALS 30'		ABDOMINALS 30'			ESPECIAL
11:00		ABDOMINALS				
13:20	GAC	CYCLING	HIIT	CYCLING	GLOBAL	
	CIRCUIT	TOTAL TRAIN.	HBX MOVE	HBX FUSIÓ		
		PILATES				
15:30	CIRCUIT	CARDIO TABATA	GAC	PILATES	TRX	
16:15					ABDOMINALS	
17:00						IOGA
17:30	TOTAL TRAIN.	GAC	ZUMBA	TOTAL TRAIN.		
18:30	PILATES	ZUMBA	TRX	C. BOX	GAC	
19:30	IOGA	GLOBAL	OCR	CYCLING		
	CYCLING	HBX BOXING		IOGA		
20:30	CIRCUIT	TRX	CARDIO TABATA	GAC		

● GYM & DANCE
 ● GLOBAL
 ● BODY & MIND
 ● AQUA
 ● CYCLING
 ● OUTDOOR
 ● GYM
 ● SMALLFIT

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 d'assistència per fer l'activitat dirigida.

ES PODRÀ SEGUIR TAMBÉ MITJANÇANT L'APP ANYÓSPARK I MYWELLNESS