

HORARIS



**CLASSES DIRIGIDES
DE 7 A 22H
DS. DE 8 A 20H**

🕒	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
7:05		IOGA	CYCLING			
7:15	CIRCUIT			TRX	GAC	
9:30	GAC		TRX	IOGA	TRX	
10:30			ABDOMINALS 30'			
12:00		PILATES REFORMER				ESPECIAL
	GAC	CYCLING	TRX	CYCLING	GLOBAL	
13:20	CIRCUIT	HBX MOVE	HBX FUSIÓ	TOTAL TRAIN.		
		HIIT				
15:30	PILATES	CARDIO TABATA	GAC	PILATES	TRX	
16:15					ABDOMINALS	
16:30	PILATES REFORMER					
17:30	TOTAL TRAIN.	GAC	PILATES REFORMER	TOTAL TRAIN.		
			ZUMBA			
17:45				ZUMBA		
18:00						IOGA
18:30	STEP	ZUMBA	TRX	C. BOX	GAC	
	IOGA	GLOBAL	OCR	CYCLING		
19:30	CYCLING	HBX BOXING		IOGA	HIIT	
20:30	CIRCUIT	GAC	CARDIO TABATA	TRX		

● GYM & DANCE ● GLOBAL ● BODY & MIND ● 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