

HORARI CLASSES DIRIGIDES A PARTIR DEL 9 DE SETEMBRE DEL 2025

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

● 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.

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