

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	TOTAL TRAINING	CARDIO TABATA	CYCLING	
19:00	GLOBAL		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.
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
AFORAMENT MÍNIM PER CLASSE DIRIGIDA: 2 PERSONES
AQUESTS HORARIS PODEN SER MODIFICATS SEGONS DEMANDA I NECESSITATS