

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		TOTAL TRAINING		GAC		
10:30						
11:00						ESPECIAL
	GAC	CYCLING	HIIT	CYCLING	TABATA 30'	
13:20	CIRCUIT	TOTAL TRAINING	FUNCIONAL	HBX FUSION		
		PILATES	TRX			
15:30	PILATES	CARDIO TABATA	GAC	PILATES	TRX	
17:00	TRX	FUNCIONAL		TABATA 30'		
17:15				TOTAL TRAIN.		
17:30	TOTAL TRAIN.	GAC	ZUMBA	HIPOPRE SIUS 30'		
17:45						
18:00						GAC
18:30	PILATES	PILATES	ZUMBA	TRX	C. BOX	PILATES
19:00			PILATES			
19:15	FUNCIONAL			GLOBAL		
		HBX BOXING				
19:30	IOGA	CYCLING	GLOBAL	OCR	IOGA	STRETCHING
20:30	CIRCUIT	GAC	CARDIO TABATA	GAC		



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

AFORAMENT MÍNIM PER CLASSE DIRIGIDA: 2 PERSONES

AQUESTS HORARIS PODEN SER MODIFICATS SEGONS DEMANDA I NECESSITATS

urban
gym