

HORARI CLASSES DIRIGIDES

ABRIL 2026

🕒	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
7.30					
9.00					
9.30		PILATES		PILATES	
11.00		HIIT		GAC	
12.00	ABDOMINALS			ESTIRAMENTS	
13.30	CIRCUIT		HIIT	CYCLING	
16.30		CARDIO TABATA			
17.30	TOTAL TRAINING	CYCLING	GAC	CIRCUIT	
18.30	FUNCIONAL	FUNCIONAL	CARDIO TABATA	CYCLING	
19.15	GLOBAL		CIRCUIT		
20.15			ESTIRAMENTS		

● ALTA ACTIVITAT
 ● ACTIVITAT MITJANA
 ● EXERCICIS CORE
 ● ESTIRAMENTS
 ● CYCLING

OBSERVACIONS: Totes les activitats son de 45' excepte les classes marcades.

CYCLING VIRTUAL: Consulti la programació de l'àrea de cycling. No hi haurà un mínim d'assistència per fer l'activitat dirigida.

AFORAMENT MÍNIM PER CLASSE DIRIGIDA: 2 PERSONES

AQUESTS HORARIS PODEN SER MODIFICATS SEGONS DEMANDA I NECESSITATS