

# HORARI CLASSES DIRIGIDES MAIG 2026

🕒	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
8.00					HIIT
9.30		PILATES		PILATES	GLOBAL
11.00		HIIT		GAC	
12.00	ABDOMINALS			ESTIRAMENTS	GAC
12.45					
13.30	CIRCUIT	GAC	HIIT	CYCLING	PILATES
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 
 ● ZUMBA 
 ● 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**