

# HORARIS



**CLASSES DIRIGIDES  
DE 7 A 22H  
DS. DE 8 A 20H**

🕒	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	
7.15	GAC	IOGA		TRX	CIRCUIT		
8.00				GLOBAL			
8.15	GLOBAL				ZUMBA		
9.00				STEP			
9.30	ZUMBA	TOTAL TRAINING			TRX		
9.45				GAC			
11.00	PUMP						
12.00						ESPECIAL	
12.30				ABDOMINALS			
13.20	GAC	PILATES	FUNCIONAL	CYCLING	CARDIO		
	CIRCUIT	TOTAL TRAINING		HBX FUSION	HIIT	CYCLING	
15.30	PILATES	CARDIO TABATA	GAC	PILATES	TRX		
17.00		FUNCIONAL					
17.15				TOTAL TRAINING			
17.30	TOTAL TRAINING	GAC	HIPOPRESSIUS				
	STRENTCH		ZUMBA	CARDIO TABATA			
18.00						GAC	
18.30	PILATES	PILATES	ZUMBA	TRX	C. BOX	PILATES	GAC
19.00			PILATES				
19.15		HBX BOXING	GLOBAL				
19.30	FUNCIONAL			IOGA	STRENTCH		
	IOGA	CYCLING		GLOBAL			
20.30	CIRCUIT	GAC	CARDIO TABATA	GAC			

● GYM & DANCE  
 ● GLOBAL  
 ● BODY & MIND  
 ● CYCLING  
 ● 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**