

HORARIS



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

🕒	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
7.15	GAC	IOGA	FUNC.	CYCLING	TRX	CIRCUIT
8.00				GLOBAL		
8.15					ZUMBA	
9.00				STEP		
9.30		TOTAL TRAINING	PUMP	TRX	TRX	
9.45				GAC		
10.30		BALANCE	PILATES			
11.30		TRX				
12.00			ABDOMINALS			ESPECIAL
12.30				ABDOMINALS		
13.20	GAC	PILATES	CYCL.	FUNCIONAL	CYCLING	CARDIO
	CIRCUIT	TOTAL TRAINING		HBX FUSION	HIIT	CYCLING
14.15			ESTIRAMENTS			
15.30	PILATES	CARDIO TABATA	GAC	PILATES	TRX	
17.15				TOTAL TRAINING		
17.30	TOTAL TRAINING	GAC	HIPOPRESSIUS			
	ESTIRAMENTS	FUNCIONAL	ZUMBA	CARDIO TABATA		
18.00						GAC
18.30	PILATES	PILATES	ZUMBA	TRX	CARDIO BOX	GAC
19.00				PILATES		
19.15		HBX BOXING	GLOBAL			
19.30	FUNCIONAL		OCR	IOGA	ESTIRAMENTS	
	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