

# HORARIS



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

| 🕒     | DILLUNS | DIMARTS        | DIMECRES      | DIJOUS        | DIVENDRES   | DISSABTE       |
|-------|---------|----------------|---------------|---------------|-------------|----------------|
| 7.15  |         | IOGA           | FUNC.         |               | TRX         | CIRCUIT        |
| 8.00  |         |                |               |               |             | TOTAL TRAINING |
| 8.15  |         |                |               | CARDIO TABATA |             |                |
| 9.00  |         |                |               | STEP          |             |                |
| 9.30  |         | TOTAL TRAINING | PUMP          |               | ZUMBA       |                |
| 9.45  |         |                |               | GAC           |             |                |
| 10.30 |         | BALANCE        |               | TREN SUPERIOR | TRX         |                |
| 11.30 |         | TRX            |               |               |             |                |
| 12.00 |         |                |               |               |             | ESPECIAL       |
| 12.30 |         |                |               | ABDOMINALS    |             |                |
| 13.20 |         | PILATES        | FUNCIONAL     | HBX FUSION    | CARDIO      |                |
|       |         | TOTAL TRAINING |               | HIIT          | GLOBAL      |                |
| 14.15 |         |                |               |               |             |                |
| 15.30 |         | CARDIO TABATA  | GAC           | PILATES       | TRX         |                |
| 17.15 |         |                |               |               |             |                |
| 17.30 |         | GAC            | HIPOPRESSIUS  |               |             |                |
|       |         | FUNCIONAL      | ZUMBA         | CARDIO TABATA |             |                |
| 18.00 |         |                |               |               |             | GAC            |
| 18.30 |         | PILATES        | ZUMBA         | TRX           | CARDIO BOX  | GAC            |
| 19.00 |         |                | PILATES       | PILATES       |             |                |
| 19.15 |         | HBX BOXING     | GLOBAL        |               |             |                |
| 19.30 |         |                |               | IOGA          | ESTIRAMENTS |                |
|       |         |                |               |               |             |                |
| 20.30 |         | 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**