

# HORARIS



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

🕒	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	
7.15	GAC	FUNCIONAL	HYBRID TR. CYCLING	TRX	CIRCUIT		
8.00					GAC		
8.15		TRX	ABDOMINALS				
9.00				STEP	CARDIO TABATA		
9.30	ZUMBA	TOTAL TRAINING	TRX		ZUMBA		
9.45							
10.30				TREN SUPERIOR			
11.30							
12.00						ESPECIAL	
12.30							
13.20	GAC	PILATES	HIIT	FUNC.	CYCL.	FUNC.	PILATES
	CIRCUIT	CYCL.	TOTAL TR.		HIIT		HYBRID TR.
14.05						ESTIRAMENTS	
15.30	PILATES	CARDIO TABATA	GAC	PILATES	TRX		
17.15							
17.30	TOTAL TRAINING	FORÇA I MOBILITAT	HIPOPRESSIUS	CARDIO TABATA			
	ESTIRAMENTS	GAC	ZUMBA				
17.45					PILATES		
18.00						GAC	
18.30	PILATES	PILATES	ZUMBA	CARDIO BOX	PILATES		
19.00			PILATES				
19.15		BOXING					
19.30	FORÇA I MOBILITAT		OCR	GLOBAL	ESTIRAMENTS		
	CYCLING						
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**