

# 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					TOTAL TRAINING		
8.15	GLOBAL			CARDIO TABATA			
9.00				STEP			
9.30	ZUMBA	TOTAL TRAINING	BALANCE	TRX	ZUMBA		
9.45				GAC			
10.30	PUMP	PUMP	GLOBAL	TREN SUPERIOR	TRX		
11.30		TRX					
12.00						ESPECIAL	
12.30			ABDOMINALS	ABDOMINALS			
13.20	GAC	PILATES	FUNCIONAL	CYCLING	CARDIO		
	CIRCUIT	CYCLING		HIIT			
14.15							
15.30	PILATES	CARDIO TABATA	GAC	PILATES	TRX		
17.15							
17.30	TOTAL TRAINING	FUNCIONAL	HIPOPRESSIUS	CARDIO TABATA			
	ESTIRAMENTS						
18.00						GAC	
18.30	PILATES	PILATES	ZUMBA	TRX	CARDIO BOX	PILATES	GAC
19.00			PILATES				
19.15		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**