

HORARIS



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

🕒	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	
7.15	GAC	FUNCIONAL	CYCLING	TRX	CIRCUIT		
8.00					TOTAL TRAINING		
8.15	GLOBAL			CARDIO TABATA			
9.00				STEP			
9.30	ZUMBA	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	TOTAL TR.	FUNCIONAL	CYCL.	FUNC.	CARDIO
	CIRCUIT	CYCLING			HIIT		GLOBAL
14.05					ESTIRAMENTS		
15.30	PILATES	CARDIO TABATA	GAC	PILATES	TRX		
17.15			ZUMBA				
17.30	TOTAL TRAINING	FUNCIONAL	HIPOPRESSIUS	CARDIO TABATA			
	ESTIRAMENTS	GAC					
17.45					PILATES		
18.00						GAC	
18.30	PILATES	PILATES	ZUMBA	TRX	CARDIO	PILATES	GAC
19.00			PILATES				
19.15		GLOBAL	BOXING				
19.30	FUNCIONAL		OCR	GLOBAL	ESTIRAMENTS		
	IOGA	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