

# HORARIS



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

🕒	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE		
7.15	GAC	IOGA	FUNCIO.	HYBRID TR.	CYCLING	TRX	CIRCUIT	GAC
8.00								
8.15		TRX	ABDOMINALS					
9.00		CARDIO TABATA		STEP	CARDIO TABATA			
9.30	ZUMBA	TOTAL TRAINING	TRX		ZUMBA			
10.00		CORE						
10.30				TREN SUPERIOR				
11.30								
12.00								ESPECIAL
12.30								
13.20	GAC	PILATES	HIIT	FUNC.	CYCL.	FUNC.	HYBRID TR.	
	CIRCUIT	CYCL.	TOTAL TR.		HIIT	PILATES		
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			
	IOGA							
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**