

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						STEP		CARDIO TABATA		
9.30	ZUMBA	TOTAL TRAINING		TRX				FORÇA & MOBILI.	ZUMBA	
10.00										
10.30						TREN SUPERIOR				
11.30										
12.00										ESPECIAL
12.30										
13.20	GAC	CYCL.	TOTAL TR.	HIIT	FUNC.	CYCL.	FUNC.	HYBRID TR.		
						HIIT		PILATES		
14.05								ESTIRAMENTS		
15.30		CARDIO TABATA		GAC		PILATES		TRX		
17.15										
17.30	ESTIRAMENTS	FORÇA I MOBILITAT		HIPOPRESSIUS		CARDIO TABATA				
		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				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