

HORARIS



CLASSES DIRIGIDES

DE 7 A 22H

DS. DE 8 A 20H

🕒	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS		DIVENDRES	DISSABTE
7.15	GAC	IOGA	CYCLING	TRX	CIRCUIT		
8.00							
8.15							
9.00				CIRCUIT	ZUMBA		
9.30	ZUMBA						
10.00							
10.30				TREN SUPERIOR			
11.30							
12.00							
12.30							
13.20	CIRCUIT	CYCLING	FUNCIONAL	CYCL.	FUSIÓN	HYBRID TR.	
		TOTAL TRAINING		HIIT			
14.05							
15.30		CARDIO TABATA	GAC			TRX	
17.15							
17.30		FORÇA I MOBILITAT	TRX	CARDIO TABATA			
		GAC	ZUMBA				
17.45							
18.00							
18.30		ZUMBA		CARDIO BOX	FORÇA I MOBILI.	GAC	
19.00			CIRCUIT				
19.15		BOXING	GLOBAL				
19.30	IOGA		OCR	GLOBAL	ESTIRAMENTS		
20.30		GAC	CARDIO TABATA				

● 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