

HORARIS



CLASSES DIRIGIDES

DE 7 A 22H

DS. DE 8 A 20H

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