

# 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 | GAC           |  |          |
| 8.00  |                 |                   |           |               |               |         |               |  |          |
| 8.15  |                 | TRX               |           | HYBRID TR.    |               |         | MOBILITY      |  |          |
| 9.00  |                 |                   |           |               | STEP          |         | CARDIO TABATA |  |          |
| 9.30  | ZUMBA           |                   |           | TRX           |               |         | ZUMBA         |  |          |
| 10.00 |                 |                   |           |               |               |         |               |  |          |
| 10.30 |                 |                   |           |               |               |         |               |  |          |
| 11.30 |                 |                   |           |               |               |         |               |  |          |
| 12.00 |                 |                   |           |               |               |         |               |  | ESPECIAL |
| 12.30 |                 |                   |           |               |               |         |               |  |          |
| 13.20 | GAC             | CYCL.             | TOTAL TR. | FUNCIONAL     | CYCL.         | FUSIÓN  | PILATES       |  |          |
|       | CIRCUIT         | PILATES           |           | HIIT          | HIIT          |         | HYBRID TR.    |  |          |
| 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 |               |  |          |
| 19.00 |                 |                   |           | PILATES       |               |         |               |  |          |
| 19.15 |                 | BOXING            |           |               |               |         |               |  |          |
| 19.30 | FORÇA I MOBILI. | IOGA              |           | OCR           | GLOBAL        |         | ESTIRAMENTS   |  |          |
| 20.00 |                 |                   |           |               |               |         |               |  |          |
| 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