

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	TOTAL TRAINING		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									
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