

HORARIS



CLASSES DIRIGIDES

DE 7 A 22H

DS. DE 8 A 20H

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