

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							CARDIO TABATA		
9.30	ZUMBA	TOTAL TRAINING		TRX	GAC		ZUMBA		
10.00									
10.30									
11.30									
12.00									ESPECIAL
12.30									
13.20	GAC	CYCL.	BOXING	HIIT	CYCL.	FUNCIO.	PILATES		
	CIRCUIT	PILATES	TOTAL TR.	FUNCIONAL	GLUTI		HYBRID TR.		
14.05									
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							ESTIRAMENTS		
18.00									GAC
18.30	PILATES	PILATES	ZUMBA		CARDIO BOX	PILATES			
19.00									
19.15		BOXING	CARDIO TABATA	PILATES					
19.30	FORÇA I MOBILI.	IOGA		OCR	GLOBAL				
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