

HORARI CLASSES DIRIGIDES

OCTUBRE 2026

⌚	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
7.30					 METABOLIC
9.00		 PILATES			
9.30				 PILATES	 CORE
10.00		 CORE			
10.15				 METABOLIC	
11.45				 LEG STRONG	
12.00					 LEG STRONG
12.45				 ESTIRAMENTS	
13.00					 HYBRID TRAINING
13.30	 BOOT CAMP	 BOOT CAMP	 PILATES		
15.15	 METABOLIC				
17.30			 GAC		
18.15			 ESTIRAMENTS		
18.45	 LEG STRONG			 HYBRID TRAINING	
19.00		 HYBRID TRAINING			
19.30	 METABOLIC				
19.45				 LEG STRONG	
20.15	 CORE	 CORE			
20.30				 CORE	



ALTA ACTIVITAT



ACTIVITAT MITJANA



ZUMBA



ESTIRAMENTS



CYCLING

OBSERVACIONS: Totes les activitats son de 45' excepte les classes marcades.

CYCLING VIRTUAL: Consulti la programació de l'àrea de cycling. No hi haurà un mínim d'assistència per fer l'activitat dirigida.

AFORAMENT MÍNIM PER CLASSE DIRIGIDA: 2 PERSONES

AQUESTS HORARIS PODEN SER MODIFICATS SEGONS DEMANDA I NECESSITATS