

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		TOTAL TRAINING		HYBRID TR.			MOBILITY		
9.00							BOXING		
9.30	ZUMBA	GAC		TRX	GAC		ZUMBA		
10.00									
10.30									
11.30									
12.00									ESPECIAL
12.30									
13.20	CIRCUIT	CYCL.	BOXING	HIIT	FUNC.	CYCL.	FUNSI.	PILATES	
		PILATES	TOTAL TR.			GLUTI		HYBRID TR.	
14.05									
15.30		CARDIO TABATA		GAC		PILATES	TRX		
17.15									
17.30	GLOBAL	GAC		HIOPRESSIUS	CARDIO TABATA				
				ZUMBA					
17.45							ESTIRAMENTS		
18.00									GAC
18.30		ZUMBA			CARDIO BOX	PILATES			
19.15		BOXING		PILATES					
19.20									
19.30	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