

ENTRENAMENT SÈNIOR ACTIVA'T

| HORA | DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES | DISSABTE | DIUMENGE |
|-------|---|--|---|---|---|---|---|
| 7:10 | fusion · 45' S2 | | CROSSBIKE · 50' S1 | | STRENGTH & COND. · 45' FG/S2 | | |
| 7:15 | TOTAL BODY · 30' SF | ESTIRAMENTS · 30' SF GIMESTIL TEC. · 60' PS | TOTAL BODY · 30' SF | ESTIRAMENTS · 30' SF GIMESTIL TEC. · 60' PS REM INDOOR · 45' S1 | TOTAL BODY · 30' SF | | |
| 8:00 | TABATA · 45' S2 SPINNING · 50' S1 | boxing · 45' F2/S1 CARDIO-TÓ · 45' F3 ABDOMINALS · 30' SF | fusion · 45' S2 | CARDIO-TÓ · 45' S2 | SPINNING · 50' S1 | | |
| 8:30 | | | | ABDOMINALS · 30' SF | | | |
| 9:45 | | | | | | ESTIRAMENTS · 30' SF VINYASA IOGA · 60' F2/S3 BY SEAYOU BATEL AVANÇAT · 120' EXT | ESTIRAMENTS · 30' SF VINYASA IOGA · 60' F2/S3 BY SEAYOU AQUAGYM · 50' PS |
| 10:00 | BALLET CNB · 45' S3 AQUAGYM · 50' PS | PILATES · 45' S2 | HATHA IOGA · 60' S3 AQUAGYM · 50' PS | ESQUENA SANA · 45' S2 | VINYASA IOGA · 60' S3 AQUAGYM · 50' PS | | |
| 10:15 | ABDOMINALS · 30' S1 | ABDOMINALS · 30' S1 | ABDOMINALS · 30' S1 | ABDOMINALS · 30' S1 | ABDOMINALS · 30' S1 | | |
| 11:00 | C&M STRETCHING · 45' S2 | C&M STRENGHT · 45' S2 WALKING AQUATIC · 50' PS | IOGA INTEGRAL · 60' S3 C&M SPINNING · 45' S1 | C&M STRENGHT · 45' S2 WALKING AQUATIC · 50' PS | C&M MOBILITY · 45' S2 YIN IOGA · 60' S3 | SPINNING · 50' S2 fusion · 30' S1 | WELLNESS-FIT · 45' S2 TABATA · 30' S1 PADEL SURF AVAN. · 60' EXT BY SEAYOU |
| 11:30 | | | | | | PADEL SURF INICIACIÓ · 60' EXT BY SEAYOU | |
| 12:00 | AQUAGYM · 50' PS | TAI-TXI · 60' S3 | AQUAGYM · 50' PS | TAI-TXI · 60' S3 | AQUAGYM · 50' PS | CROSSBIKE · 50' S1 AQUAGYM · 50' PS | SPINNING · 50' S1 AQUAGYM · 50' PS |
| 12:30 | | | | | | SUP IOGA · 60' EXT | |
| 13:00 | | SPINNING · 50' S1 | | SPINNING · 50' S1 | | CORE · 30' SF boxing · 45' F2/S2 | fusion · 45' S2 TABATA · 30' SF REM INDOOR · 45' S1 |
| 13:15 | HIOPRESSIUS · 30' SF | ABDOMINALS · 30' SF | GAC · 30' SF | ABDOMINALS · 30' SF | HIOPRESSIUS · 30' SF | | |
| 13:30 | fusion · 45' S2 boxing · 45' F2/S3 | | boxing · 45' F2/S2 | fusion · 45' S2 | | | |
| 13:45 | | | | | | TABATA · 30' S2 | HIIT · 30' S1 |
| 14:00 | SPINNING · 50' S1 | SPINNING · 50' S1 | SPINNING · 50' S1 | SPINNING · 50' S1 | SPINNING · 50' S1 | | |
| 14:30 | POWER CIRCUIT · 45' S2 GIMESTIL REND. · 60' PS | PILATES · 45' S2 GIMESTIL TEC. · 60' PS RUNNING CNB · 60' EXT | METABOLIC CNB · 45' S2 GIMESTIL REND. · 60' PS | PILATES · 45' S2 GIMESTIL TEC. · 60' PS RUNNING CNB · 60' EXT | TABATA · 45' S2 GIMESTIL REND. · 60' PS | | |
| 14:45 | ASHTANGA IOGA · 60' S3 | | ROCKET IOGA · 60' S3 | | MYSORE STYLE · 90' S3 | | |
| 15:10 | HIIT · 30' SF | TABATA · 30' S1 | CORE · 30' SF | fusion · 30' S1 | CORE · 30' SF | | |
| 16:45 | | | | | | fusion · 30' S2 | |
| 17:30 | GAC · 45' S2 PILATES · 45' S3 | | CARDIO-TÓ · 45' S2 | ZUM-TONO · 45' S2 | fusion · 45' S2 boxing · 45' F2/S1 PILATES · 45' S3 | | |
| 18:00 | SPINNING · 50' S1 | | STRENGTH & COND. · 45' F3/S1 | | | | |
| 18:15 | TOTAL BODY · 45' S2 fusion · 30' SF | fusion · 45' S2 CORE · 30' SF | TOTAL BODY · 45' S2 HIIT · 30' SF | SPINNING · 50' S1 fusion · 30' SF | TOTAL BODY · 45' S2 REM INDOOR · 45' S1 | | |
| 18:25 | | | | | CORE · 20' SF | | |
| 18:30 | CARDIO-TÓ · 45' S2 BALLET CNB · 90' S3 | | STEP · 45' S1 | BALLEM · 50' S2 | BARRA FIT CNB · 60' S3 | | |
| 19:00 | AQUAGYM · 50' PS | ASHTANGA IOGA · 90' S3 | AQUAGYM · 50' PS | ROCKET IOGA · 60' S3 | | | |
| 19:15 | METABOLIC CNB · 45' S2 | boxing · 45' F2/S2 SPINNING · 50' S1 | TABATA · 45' S2 | boxing · 45' F2/S2 SPINNING · 50' S1 | POWER CIRCUIT · 45' S2 REM INDOOR · 45' S1 | | |
| 19:20 | ZUM-DANCE · 45' S1 | | GAC · 45' S3 | | | | |
| 20:00 | GIMESTIL REND. · 60' PS | | GIMESTIL REND. · 60' PS | | | | |
| 20:15 | | GAC · 30' SF | | CORE · 30' SF | | | |

● Equilibri i Confort ● Coreografiades ● Entrenament Funcional ● Màxim Rendiment ● Outdoor ● Aquàtiques ● Natació ● **HBX** Alta Intensitat
S1: Polivalent 1 · S2: Polivalent 2 · S3: Sala de Ioga · S4: Aula d'Estudi · TC: Terrassa Cafeteria · F2: Frontó 2 · F3: Frontó 3 · FG: Frontó Gran · SF: Sala de Fitness · EXT: Exterior · PS: Piscina

CADA ACTIVITAT DIRIGIDA TÉ ASSIGNAT UN ESPAI. LA SEGONA SALA FA REFERÈNCIA A L'ESPAI ALTERNATIU EN CAS DE PLUJA



| | | DIMECRES 1 | DIJOUS 2 | DIVENDRES 3 | DISSABTE 4 | DIUMENGE 5 |
|-------------------------|-------------------------|-----------------------|--|-------------------------|-----------------------|-------------------------|
| | | | INTERVÀLICA EXTENSIVA | INTERVÀLICA INTENSIVA | FARTLEK | CAPACITAT AERÒBICA ALTA |
| DILLUNS 6 | DIMARTS 7 | DIMECRES 8 | DIJOUS 9 | DIVENDRES 10 | DISSABTE 11 | DIUMENGE 12 |
| FARTLEK | TEST POTÈNCIA | INTERVÀLICA EXTENSIVA | FARTLEK | CAPACITAT AERÒBICA ALTA | TEST POTÈNCIA | INTERVÀLICA INTENSIVA |
| DILLUNS 13 | DIMARTS 14 | DIMECRES 15 | DIJOUS 16 | DIVENDRES 17 | DISSABTE 18 | DIUMENGE 19 |
| INTERVÀLICA EXTENSIVA | FARTLEK | INTERVÀLICA INTENSIVA | CAPACITAT AERÒBICA ALTA MASTERCLASS CARNASTOLTES 13:30h a 15:00h | FARTLEK | INTERVÀLICA INTENSIVA | INTERVÀLICA EXTENSIVA |
| DILLUNS 20 | DIMARTS 21 | DIMECRES 22 | DIJOUS 23 | DIVENDRES 24 | DISSABTE 25 | DIUMENGE 26 |
| CAPACITAT AERÒBICA ALTA | INTERVÀLICA EXTENSIVA | FARTLEK | INTERVÀLICA INTENSIVA | CAPACITAT AERÒBICA ALTA | INTERVÀLICA EXTENSIVA | FARTLEK |
| DILLUNS 27 | DIMARTS 28 | | | | | |
| INTERVÀLICA INTENSIVA | CAPACITAT AERÒBICA ALTA | | | | | |



| | | DIMECRES 1 | DIJOUS 2 | DIVENDRES 3 | DISSABTE 4 | DIUMENGE 5 |
|------------|-------------------------------------|-------------|--|--------------|-------------|-------------|
| | | | FARTLEK CIUTADELLA | | | |
| DILLUNS 6 | DIMARTS 7 | DIMECRES 8 | DIJOUS 9 | DIVENDRES 10 | DISSABTE 11 | DIUMENGE 12 |
| | AERÒBIC INTENSIU PISTA MAR BELLA | | AERÒBIC EXTENSIU + TÈCNICA PASSEIG MARÍTIM | | | |
| DILLUNS 13 | DIMARTS 14 | DIMECRES 15 | DIJOUS 16 | DIVENDRES 17 | DISSABTE 18 | DIUMENGE 19 |
| | AERÒBIC INTENSIU PONT DEL PORT | | RAMPES I ESCALES HOTEL W | | | |
| DILLUNS 20 | DIMARTS 21 | DIMECRES 22 | DIJOUS 23 | DIVENDRES 24 | DISSABTE 25 | DIUMENGE 26 |
| | AERÒBIC INTENSIU PISTA MAR BELLA | | FARTLEK PASSEIG MARÍTIM | | | |
| DILLUNS 27 | DIMARTS 28 | | | | | |
| | AERÒBIC EXTENSIU PASSEIG MARÍTIM | | | | | |

