

HORARI

D'ACTIVITATS DIRIGIDES

HORA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
6:30	BODYPUMP	VINYASA IOGA INICIACIÓ	SPINNING	TRX	MOBILITY		
7:30	GAC + HIPOS	IOGA ASHTANGA	SPINNING	TONIFICACIÓ	HIIT		
8:15	TRX	SPINNING	HIIT	PILATES	ZUMBA		
9:30	TONIFICACIÓ	AQUA-TO	BODYPUMP	HIPO-PILATES	ZUMBA	BODY PUMP VIRTUAL	
10:30	MOBILITY 25'		HIPOS 25'			SPINNING VIRTUAL	
11:00	AQUADOLÇA		AQUADOLÇA	AQUADOLÇA			BODY PUMP VIRTUAL
12:00							SPINNING VIRTUAL
13:45	HIIT + HIPOS	GAC	BODYPUMP	SPINNING	TRX + POSTURAL		
14:30							
15:30	BODYPUMP	SPINNING	GAC 25' HIPOS 25'	HIIT 25' ESTIRAMENTS25'	VINYASA IOGA INICIACIÓ		
17:30	CALISTÈNIA						
18:00		HIPO-PILATES CALISTÈNIA	ZUMBA	GAC	TECNIFICACIÓ CALISTENIA PILATES		
18.30	TONIFICACIÓ 25'						
19:00	PILATES	VINYASA IOGA INICIACIÓ GAC	ZUMBA VINYASA IOGA AVANÇAT	HIPOS 25'	HIIT DEFENSA PERSONAL SPINNING		
19:15	AQUA-GAC		AQUA-TO				
19:30	SPINNING BODYPUMP	SPINNING		POOL BIKE HATHA IOGA T-BOW 25'			
20:00	HIPOS 25'	HIIT VINYASA IOGA AVANÇAT POOL-BIKE	SPINNING	SPINNING BODYPUMP			
20:15	NORDIC WALKING	RUNNING +	NORDIC WALKING + CALISTÈNIA	RUNNING			

Espai on es farà la classe:

ActivFont	ZenFont	AquaFont	BikeFont	Exterior
-----------	---------	----------	----------	----------

Totes les classes tindran una durada de 50min, excepte les express que seran de 25min, Spinning de 45min i Marxa Nòrdica 90. Sempre que l'espai estigui disponible es podrà realitzar una classe virtual tan d'Spinning com de BodyPump (demanar a recepció)