

HORARI JULIOL

HORA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
7:15		ESTIRAMENTS · 30' SF	TOTAL BODY · 30' SF	ESTIRAMENTS · 30' SF	TOTAL BODY · 30' SF		
7:30		SPINNING VIRTUAL · 45' S1		novetat! FITSWIM CNB · 45' PEXT			
8:00		HBX boxing · 45' S2					
		VINYASA IOGA · 60' TC/S3	HBX fusion · 45' S2		CROSSBIKE · 45' S1		
			SPINNING VIRTUAL · 45' S1				
8:30		ABDOMINALS · 30' S3		ABDOMINALS · 30' S3			
9:30						PÀDEL SURF INICIACIÓ · 60' CNB OUTDOOR	
9:45						ESTIRAMENTS · 30' SF	ESTIRAMENTS · 30' SF
							VINYASA IOGA · 60' TC/S3 BY SEAYOU
10:00		PILATES · 45' S3	HATHA IOGA · 60' S3	ESQUENA SANA · 45' S2	TOTAL BODY · 45' S2		AQUAGYM · 50' PS
10:15		ABDOMINALS · 30' S1	ABDOMINALS · 30' S1	ABDOMINALS · 30' S1	ABDOMINALS · 30' S1		
10:30		AQUAGYM · 50' PS	AQUAGYM · 50' PS	AQUAGYM · 50' PS	AQUAGYM · 50' PS	SUP IOGA · 60' CNB OUTDOOR	
11:00		ACTIVA'T STRENGHT · 45' S2	IOGA INTEGRAL · 60' S3	ACTIVA'T STRENGHT · 45' S2	ACTIVA'T BODY & MIND · 45' S2	HBX fusion · 30' S2	TABATA · 30' S2
		SPINNING VIRTUAL · 45' S1		SPINNING VIRTUAL · 45' S1	ZUMBA · 45' S1	SPINNING VIRTUAL · 45' S1	SPINNING VIRTUAL · 45' S1
				CARDIO-TÓ · 45' S3			AIGÜES PROFUNDES · 50' PS
							SUP IOGA · 60' CNB OUTDOOR
11:30		AQUAGYM · 50' PS	AQUAGYM · 50' PS	AQUAGYM · 50' PS	AQUAGYM · 50' PS		
12:00							AQUAGYM · 50' PS
13:00						CORE · 30' SF	HBX fusion · 30' S2
13:15		ABDOMINALS · 30' SF	GAC · 30' SF	ABDOMINALS · 30' SF	HIPOPRESSIUS · 30' SF		
13:45						TABATA · 30' S2	HIIT · 30' S2
14:30		PILATES · 45' S2	novetat! FITSWIM CNB · 45' PEXT	PILATES · 45' S2	TABATA · 45' S2		
		GIMESTIL TEC. · 60' PS	GIMESTIL REND. · 60' PS	GIMESTIL TEC. · 60' PS	SPINNING VIRTUAL · 45' S1		
14:45			ROCKET IOGA · 60' S3		MYSORE STYLE · 90' S3		
15:10			CORE · 30' SF		CORE · 30' SF		
17:00			novetat! CNB CROSS · 60' SF		novetat! CNB CROSS · 60' SF		
18:15		HBX fusion · 45' S2	TOTAL BODY · 45' S2	SPINNING · 50' S1	GAC · 30' SF		
		CORE · 30' SF	HIIT · 30' SF	HBX fusion · 30' SF	POWER CIRCUIT · 45' S2		
			SPINNING VIRTUAL · 45' S1		SPINNING VIRTUAL · 45' S1		
19:00		ASHTANGA IOGA · 90' TC/S3		ROCKET IOGA · 60' TC/S3			
19:15				HBX boxing · 45' S2			
20:15		GAC · 30' SF		CORE · 30' SF			



HORA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
7:15	TOTAL BODY · 30' SF	ESTIRAMENTS · 30' SF	TOTAL BODY · 30' SF	ESTIRAMENTS · 30' SF	TOTAL BODY · 30' SF		
7:30		SPINNING VIRTUAL · 45' S1		novetat! FITSWIM CNB · 45' PEXT			
		HBX boxing · 45' S2					
8:00	TABATA · 45' S2	VINYASA IOGA · 60' TC/S3	HBX fusion · 45' S2		CROSSBIKE · 45' S1		
	SPINNING VIRTUAL · 45' S1		SPINNING VIRTUAL · 45' S1				
8:30		ABDOMINALS · 30' S3		ABDOMINALS · 30' S3			
9:30						PÀDEL SURF INICIACIÓ · 60' CNB OUTDOOR	
9:45						ESTIRAMENTS · 30' SF	ESTIRAMENTS · 30' SF
							VINYASA IOGA · 60' TC/S3 BY SEAYOU
10:00	TOTAL BODY · 45' SF	PILATES · 45' S3	HATHA IOGA · 60' S3	ESQUENA SANA · 45' S2	TOTAL BODY · 45' S2		AQUAGYM · 50' PS
					VINYASA IOGA · 60' S3		
10:15	ABDOMINALS · 30' S1	ABDOMINALS · 30' S1	ABDOMINALS · 30' S1	ABDOMINALS · 30' S1	ABDOMINALS · 30' S1		
10:30	AQUAGYM · 50' PS	AQUAGYM · 50' PS	AQUAGYM · 50' PS	AQUAGYM · 50' PS	AQUAGYM · 50' PS	SUP IOGA · 60' CNB OUTDOOR	
11:00	ACTIVA'T STRETCHING · 45' S2	ACTIVA'T STRENGHT · 45' S2	IOGA INTEGRAL · 60' S3	ACTIVA'T STRENGHT · 45' S2	ACTIVA'T BODY & MIND · 45' S2	HBX fusion · 30' S2	TABATA · 30' S2
	SPINNING VIRTUAL · 45' S1	SPINNING VIRTUAL · 45' S1		SPINNING VIRTUAL · 45' S1	ZUMBA · 45' S1	SPINNING VIRTUAL · 45' S1	SPINNING VIRTUAL · 45' S1
				CARDIO-TÓ · 45' S3	YIN IOGA · 60' S3		AIGÜES PROFUNDES · 50' PS
							SUP IOGA · 60' CNB OUTDOOR
11:30	AQUAGYM · 50' PS	AQUAGYM · 50' PS	AQUAGYM · 50' PS	AQUAGYM · 50' PS	AQUAGYM · 50' PS		
12:00							AQUAGYM · 50' PS
13:00						CORE · 30' SF	HBX fusion · 30' S2
13:15	HIOPRESSIUS · 30' SF	ABDOMINALS · 30' SF	GAC · 30' SF	ABDOMINALS · 30' SF	HIOPRESSIUS · 30' SF		
13:45						TABATA · 30' S2	HIIT · 30' S2
14:30	POWER CIRCUIT · 45' S2	PILATES · 45' S2	novetat! FITSWIM CNB · 45' PEXT	PILATES · 45' S2	TABATA · 45' S2		
	GIMESTIL REND. · 60' PS		GIMESTIL REND. · 60' PS		SPINNING VIRTUAL · 45' S1		
	SPINNING VIRTUAL · 45' S1						
14:45	ASHTANGA IOGA · 60' S3		ROCKET IOGA · 60' S3				
15:10	HIIT · 30' SF		CORE · 30' SF		CORE · 30' SF		
17:00	novetat! CNB CROSS · 60' SF		novetat! CNB CROSS · 60' SF		novetat! CNB CROSS · 60' SF		
18:15	novetat! FITSWIM CNB · 45' PEXT	HBX fusion · 45' S2	TOTAL BODY · 45' S2	SPINNING · 50' S1	GAC · 30' SF		
	HBX fusion · 30' SF	CORE · 30' SF	HIIT · 30' SF	HBX fusion · 30' SF	POWER CIRCUIT · 45' S2		
		SPINNING VIRTUAL · 45' S1	SPINNING VIRTUAL · 45' S1		SPINNING VIRTUAL · 45' S1		
19:00		ASHTANGA IOGA · 90' TC/S3					
19:15				HBX boxing · 45' S2			
20:15		GAC · 30' SF		CORE · 30' SF			



HORA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
7:15	TOTAL BODY · 30' SF	ESTIRAMENTS · 30' SF	TOTAL BODY · 30' SF	ESTIRAMENTS · 30' SF	TOTAL BODY · 30' SF		
7:30		SPINNING VIRTUAL · 45' S1		novetat! FITSWIM CNB · 45' PEXT			
		<b>HBX</b> boxing · 45' S2					
8:00	TABATA · 45' S2	VINYASA IOGA · 60' TC/S3	<b>HBX</b> fusion · 45' S2		CROSSBIKE · 45' S1		
	SPINNING VIRTUAL · 45' S1		SPINNING VIRTUAL · 45' S1				
8:30		ABDOMINALS · 30' S3		ABDOMINALS · 30' S3			
9:30						PÀDEL SURF INICIACIÓ · 60' CNB OUTDOOR	
9:45						ESTIRAMENTS · 30' SF	ESTIRAMENTS · 30' SF
10:00	TOTAL BODY · 45' SF	PILATES · 45' S3		ESQUENA SANA · 45' S2	TOTAL BODY · 45' S2		VINYASA IOGA · 60' TC/S3 BY SEAYOU AQUAGYM · 50' PS
10:15	ABDOMINALS · 30' S1	ABDOMINALS · 30' S1	ABDOMINALS · 30' S1	ABDOMINALS · 30' S1	ABDOMINALS · 30' S1		
10:30	AQUAGYM · 50' PS	AQUAGYM · 50' PS	AQUAGYM · 50' PS	AQUAGYM · 50' PS	AQUAGYM · 50' PS	SUP IOGA · 60' CNB OUTDOOR	
11:00	ACTIVA'T STRETCHING · 45' S2	ACTIVA'T STRENGHT · 45' S2		ACTIVA'T STRENGHT · 45' S2	ACTIVA'T BODY & MIND · 45' S2	<b>HBX</b> fusion · 30' S2	TABATA · 30' S2
	SPINNING VIRTUAL · 45' S1	SPINNING VIRTUAL · 45' S1		SPINNING VIRTUAL · 45' S1	ZUMBA · 45' S1	SPINNING VIRTUAL · 45' S1	SPINNING VIRTUAL · 45' S1
				CARDIO-TÓ · 45' S3			AIGÜES PROFUNDES · 50' PS
							SUP IOGA · 60' CNB OUTDOOR
11:30	AQUAGYM · 50' PS	AQUAGYM · 50' PS	AQUAGYM · 50' PS	AQUAGYM · 50' PS	AQUAGYM · 50' PS		
12:00							AQUAGYM · 50' PS
13:00						CORE · 30' SF	<b>HBX</b> fusion · 30' S2
13:15	HIPOPRESSIUS · 30' SF	ABDOMINALS · 30' SF	GAC · 30' SF	ABDOMINALS · 30' SF	HIPOPRESSIUS · 30' SF		
13:45						TABATA · 30' S2	HIIT · 30' S2
14:30	POWER CIRCUIT · 45' S2	PILATES · 45' S2	novetat! FITSWIM CNB · 45' PEXT		TABATA · 45' S2		
	SPINNING VIRTUAL · 45' S1				SPINNING VIRTUAL · 45' S1		
14:45	ASHTANGA IOGA · 60' S3		ROCKET IOGA · 60' S3		MYSORE STYLE · 90' S3		
15:10	HIIT · 30' SF		CORE · 30' SF		CORE · 30' SF		
17:00	novetat! CNB CROSS · 60' SF		novetat! CNB CROSS · 60' SF		novetat! CNB CROSS · 60' SF		
17:30					PILATES · 45' S2		
18:15	novetat! FITSWIM CNB · 45' PEXT	<b>HBX</b> fusion · 45' S2	TOTAL BODY · 45' S2		GAC · 30' SF		
	<b>HBX</b> fusion · 30' SF	CORE · 30' SF	HIIT · 30' SF	<b>HBX</b> fusion · 30' SF	POWER CIRCUIT · 45' S2		
		SPINNING VIRTUAL · 45' S1	SPINNING VIRTUAL · 45' S1		SPINNING VIRTUAL · 45' S1		
18:30					BARRA FIT CNB · 60' S3		
19:00		ASHTANGA IOGA · 90' TC/S3		ROCKET IOGA · 60' TC/S3			
20:15		GAC · 30' SF		CORE · 30' SF			



HORA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
7:15	TOTAL BODY · 30' SF	ESTIRAMENTS · 30' SF	TOTAL BODY · 30' SF	ESTIRAMENTS · 30' SF	TOTAL BODY · 30' SF		
7:30		SPINNING VIRTUAL · 45' S1		novetat! FITSWIM CNB · 45' PEXT			
		HBX <b>boxing</b> · 45' S2					
8:00	TABATA · 45' S2		HBX <b>fusion</b> · 45' S2		CROSSBIKE · 45' S1		
	SPINNING VIRTUAL · 45' S1		SPINNING VIRTUAL · 45' S1				
8:30		ABDOMINALS · 30' S3		ABDOMINALS · 30' S3			
9:30						PÀDEL SURF INICIACIÓ · 60' CNB OUTDOOR	
9:45						ESTIRAMENTS · 30' SF	ESTIRAMENTS · 30' SF
10:00	TOTAL BODY · 45' SF	PILATES · 45' S3		ESQUENA SANA · 45' S2	TOTAL BODY · 45' S2		VINYASA IOGA · 60' TC/S3 BY SEAYOU AQUAGYM · 50' PS
	BALLET CNB · 60' S3						
10:15	ABDOMINALS · 30' S1	ABDOMINALS · 30' S1	ABDOMINALS · 30' S1	ABDOMINALS · 30' S1	ABDOMINALS · 30' S1		
10:30	AQUAGYM · 50' PS	AQUAGYM · 50' PS	AQUAGYM · 50' PS	AQUAGYM · 50' PS	AQUAGYM · 50' PS	SUP IOGA · 60' CNB OUTDOOR	
11:00	ACTIVA'T STRETCHING · 45' S2	ACTIVA'T STRENGHT · 45' S2		ACTIVA'T STRENGHT · 45' S2	ACTIVA'T BODY & MIND · 45' S2	HBX <b>fusion</b> · 30' S2	TABATA · 30' S2
	SPINNING VIRTUAL · 45' S1	SPINNING VIRTUAL · 45' S1		SPINNING VIRTUAL · 45' S1	ZUMBA · 45' S1	SPINNING VIRTUAL · 45' S1	SPINNING VIRTUAL · 45' S1
				CARDIO-TÓ · 45' S3			AIGÜES PROFUNDES · 50' PS
							SUP IOGA · 60' CNB OUTDOOR
11:30	AQUAGYM · 50' PS	AQUAGYM · 50' PS	AQUAGYM · 50' PS	AQUAGYM · 50' PS	AQUAGYM · 50' PS		
12:00							AQUAGYM · 50' PS
13:00						CORE · 30' SF	HBX <b>fusion</b> · 30' S2
13:15	HIPOPRESSIUS · 30' SF	ABDOMINALS · 30' SF	GAC · 30' SF	ABDOMINALS · 30' SF	HIPOPRESSIUS · 30' SF		
13:45						TABATA · 30' S2	HIIT · 30' S2
14:30	POWER CIRCUIT · 45' S2	GIMESTIL TEC. · 60' PS	novetat! FITSWIM CNB · 45' PEXT	GIMESTIL TEC. · 60' PS	TABATA · 45' S2		
	SPINNING VIRTUAL · 45' S1				SPINNING VIRTUAL · 45' S1		
14:45	ASHTANGA IOGA · 60' S3		ROCKET IOGA · 60' S3		MYSORE STYLE · 90' S3		
15:10	HIIT · 30' SF		CORE · 30' SF		CORE · 30' SF		
17:00	novetat! CNB CROSS · 60' SF		novetat! CNB CROSS · 60' SF		novetat! CNB CROSS · 60' SF		
17:30	PILATES · 45' S2				PILATES · 45' S2		
18:15	novetat! FITSWIM CNB · 45' PEXT	HBX <b>fusion</b> · 45' S2	TOTAL BODY · 45' S2		GAC · 30' SF		
	HBX <b>fusion</b> · 30' SF	CORE · 30' SF	HIIT · 30' SF	HBX <b>fusion</b> · 30' SF	POWER CIRCUIT · 45' S2		
		SPINNING VIRTUAL · 45' S1	SPINNING VIRTUAL · 45' S1		SPINNING VIRTUAL · 45' S1		
18:30	BALLET CNB · 60' S3				BARRA FIT CNB · 60' S3		
19:00		ASHTANGA IOGA · 90' TC/S3		ROCKET IOGA · 60' TC/S3			
20:15		GAC · 30' SF		CORE · 30' SF			



ENTRENAMENT SENIOR ACTIVA'T

HORA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
7:10	<b>fusion</b> · 45' S2		CROSSBIKE · 50' S1		STRENGTH & COND. · 45' S2		
7:15	TOTAL BODY · 30' SF	ESTIRAMENTS · 30' SF	TOTAL BODY · 30' SF	ESTIRAMENTS · 30' SF	TOTAL BODY · 30' SF		
8:00	TABATA · 45' S2	<b>boxing</b> · 45' S2	<b>fusion</b> · 45' S2	CARDIO-TÓ · 45' S2	SPINNING · 50' S1		
	SPINNING · 50' S1	CARDIO-TÓ · 45' S1					
8:30		ABDOMINALS · 30' S3		ABDOMINALS · 30' S3			
9:15						VINYASA IOGA · 60' TC/S3 BY SEAYOU	
9:30						PÀDEL SURF INICIACIÓ · 60' CNB OUTDOOR	PÀDEL SURF AVAN. · 60' CNB OUTDOOR
9:45						ESTIRAMENTS · 30' SF	ESTIRAMENTS · 30' SF
							VINYASA IOGA · 60' TC/S3 BY SEAYOU
10:00	BALLET CNB · 45' S3			ESQUENA SANA · 45' S2	VINYASA IOGA · 60' S3		AQUAGYM · 50' PS
	AQUAGYM · 50' PS				AQUAGYM · 50' PS		
10:15	ABDOMINALS · 30' S1	ABDOMINALS · 30' S1	ABDOMINALS · 30' S1	ABDOMINALS · 30' S1	ABDOMINALS · 30' S1		
10:30						SUP IOGA · 60' CNB OUTDOOR	
11:00	ACTIVA'T STRETCHING · 45' S2	ACTIVA'T STRENGHT · 45' S2		ACTIVA'T STRENGHT · 45' S2	ACTIVA'T BODY & MIND · 45' S2	SPINNING · 50' S1	WELLNESS-FIT · 45' S2
		WALKING AQUATIC · 50' PS	ACTIVA'T SPINNING · 45' S1	WALKING AQUATIC · 50' PS	YIN IOGA · 60' S3	<b>fusion</b> · 30' S2	TABATA · 30' S1
							AIGÜES PROFUNDES · 50' PS
							SUP IOGA · 60' CNB OUTDOOR
12:00	AQUAGYM · 50' PS		AQUAGYM · 50' PS		AQUAGYM · 50' PS	CROSSBIKE · 50' S1	SPINNING · 50' S1
						AQUAGYM · 50' PS	AQUAGYM · 50' PS
13:00		SPINNING · 50' S1		SPINNING · 50' S1		CORE · 30' SF	<b>fusion</b> · 30' S2
						<b>boxing</b> · 45' S2	TABATA · 30' SF
13:15	HIPOPRESSIUS · 30' SF	ABDOMINALS · 30' SF	GAC · 30' SF	ABDOMINALS · 30' SF	HIPOPRESSIUS · 30' SF		
13:30	<b>boxing</b> · 45' S2		<b>boxing</b> · 45' S2	<b>fusion</b> · 45' S2			
	TOTAL BODY · 45' S3						
13:45						TABATA · 30' S2	HIIT · 30' S1
14:00	SPINNING · 50' S1	SPINNING · 50' S1		SPINNING · 50' S1	SPINNING · 50' S1		
14:30	POWER CIRCUIT · 45' S2		novetat! FITTSWIM CNB · 45' PEXT		TABATA · 45' S2		
		GIMESTIL TEC. · 60' PS		GIMESTIL TEC. · 60' PS	AIGÜES OBERTES · 60' CNB OUTDOOR		
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	<b>fusion</b> · 30' S1	CORE · 30' SF		
16:45						<b>fusion</b> · 30' S2	
17:00	novetat! CNB CROSS · 60' SF		novetat! CNB CROSS · 60' SF		novetat! CNB CROSS · 60' SF		
17:30	PILATES · 45' S3			ZUM-TONO · 45' S2	<b>boxing</b> · 45' S2		
					PILATES · 45' S3		
18:00	SPINNING · 50' S1		STRENGTH & COND. · 45' CNB OUTDOOR / S3				
18:15	TOTAL BODY · 45' S2	<b>fusion</b> · 45' S2	novetat! FITTSWIM CNB · 45' PEXT		TOTAL BODY · 45' S2		
	<b>fusion</b> · 30' SF	CORE · 30' SF	HIIT · 30' SF	<b>fusion</b> · 30' SF	REM INDOOR · 45' S1		
18:20				ZUMBA · 50' S2			
18:25					CORE · 20' SF		
18:30	BALLET CNB · 60' S3				BARRA FIT CNB · 60' S3		
19:00	AQUAGYM · 50' PS	ASHTANGA IOGA · 90' TC/S3	AQUAGYM · 50' PS	ROCKET IOGA · 60' TC/S3			
19:15	novetat! FITTSWIM CNB · 45' PEXT	<b>boxing</b> · 45' S2	TABATA · 45' S2	SPINNING · 50' S1	POWER CIRCUIT · 45' S2		
		SPINNING · 50' S1					
20:15		GAC · 30' SF		CORE · 30' SF			



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

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