

ACTIVITATS DIRIGIDES
HORARI DEL 7 DE GENER AL 21 DE JULIOL DE 2019



DIES / HORES	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
07.15	23 Vinyasa Flow	Cycling - Patxi	Pump Francesc - Sala 1	Cycling - Patxi	23 Power Circuit
08.15	Toga Ashtanga Alba - Sala 2				
08.30	Cycling Virtual		Cycling Virtual		
08.55	Aquagym Gaby- Piscina Interior	Aquagym Gaby- Piscina Interior	Aquagym Gaby- Piscina Interior		
09.15		23 En Forma Plus		En Forma Marta - Sala 1	
09.30	Zumba Estefania - Sala 2		23 Hiit Flow		23 Pilates & Mindfulness
09.30	Pump Marc G. - Sala 1	Cycling - Patxi	Cycling Virtual	Cycling - Patxi	Entren. Funcional Marcel - Sala 1
10.00		Aquagym Gaby - Piscina interior		Aquagym Angela - Piscina interior	
10.20	Abdominals Sala Fitness	Abdominals hipopressius Sala 1	Abdominals hipopressius (10.30 hores) - Sala 2	Abdominals Sala Fitness	Abdominals Sala Fitness
10.40		Entren. Funcional Cris. R - Sala 1	Pilates Susanna - Sala 1		
11.00					
11.15	Estiraments Sala Fitness	Estiraments Sala Fitness	Estiraments Sala Fitness	Estiraments Sala Fitness	Estiraments Sala Fitness
13.00	Cycling Virtual		Cycling Virtual		
13.45		Run4Fun (AP) Jesús		Run4Fun (AP) Jesús	
14.00	23 Pilates & Mindfulness		23 Funcional Hiit		Triatló - Bike (AP) * Aleix (de 14.00 a 16.00)
14.00	Cycling - Marc G.	TABATA 45 min. Estefania - Sala 1	Cycling - Patxi	Pump Estefania - Sala 1	23 Burn Out
14.30					
15.00		Cycling Virtual Triatló	Entren. Funcional Cris. R - Sala 1	Cycling Virtual Triatló	
15.00	23 Big Steps		Cycling - Patxi		Cycling - Marc
15.30	Entren. Funcional Cris. R - Sala 1	Tono Àngela - Sala 1		TABATA 45 min. Àngela - Sala 1	23 Pilates & Mindfulness
16.00	Cycling Virtual		Cycling Virtual		
18.15	Training Junior (AP)* - Jesús	23 Block Training	Training Junior (AP)* - Àngel		TrainingBox Junior (AP) * - Marcel
18.15	Pilates Isabel - Sala 1		Pilates Gemma - Sala 1	GAC Isabel - Sala 1	
18.15	Entren. Funcional Juvenil* Àngel - Sala Box	23 L'essència			23 Pump Hiit
18.15	Cycling - Marc G.	Cycling - Roger	23 X-Style	Cycling - Xavi	Cycling - Marc
19.00	TABATA 30 min. Àngel - Sala Box	Abds i estiraments - Sala Box	Abds i estiraments - Sala 2	Abds i estiraments - Sala 2	
19.00		23 E-bikers	Round Box Adults Pol - Sala Box	Pilates 19.15 Isabel - Sala 2	Pilates Rotatiu - Sala 2
19.15	23 Cardio Energy	Yoga Kundalini Elisabeth - Sala TV		23 Vinyasa Flow	
19.15	Cycling - Marc G.		Cycling - Xavi A les 19.20	Cycling - Xavi	
19.15	23 Hipopilates	Pump Francesc - Sala 1	23 Mold your body	Pump Lluís - Sala 1	Entren. Funcional Marc - Sala 1
19.30	Abd i estiraments - Sala Box				
20.15	Triatló - Natació (AP) * Marc G.		Triatló - Running (AP) * Aleix	Yoga Ashtanga Alba - Sala TV	
20.15		Run4Fun (AP) Jesús/Gabriel		Run4Fun (AP) Jesús/Gabriel	
20.15	23 Block Training			23 Pro-Cycling	Pilates Rotatiu - Sala 1
20.15	Cycling Virtual	Cycling - Roger	Cycling Virtual	23 Let's Get Unlimited	
20.20			Ritmes Llatins Patxi - Sala 2		

DIES / HORES	DISSABTE	DIUMENGE
10.00	Pump Rotatiu - Sala 1	
10.00	Cycling - Rotatiu	
11.00	Entren. Funcional Rotatiu - Sala 1	Cycling Virtual
11.00	Cycling - Rotatiu	
11.45	Aquagym Gaby- Piscina interior	
12.00	Cycling Virtual	Cycling Virtual

ACTIVITATS EN DIES FESTIUS	
19, 20 i 22 d'abril; 1 i 13 de maig; i 24 de juny No hi haurà classes, només virtuals.	
* ACTIVITATS D'11 A 20 ANYS	
E. Funcional Juvenil - 15 a 20 anys	Activitat gratuïta fins als 18 anys. Dels 18 als 20 requereix quota esportiva.
Training Junior - 10 a 14 anys	Activitat de pagament (AP). Més informació i inscripcions a Recepció.
* ACTIVITATS NO INCLOSES (AP)	
Running 'RUN4FUN'	Activitats de pagament. Més informació i inscripcions a Recepció.
Triatló	

El Club es reserva el dret de modificar el nombre de sessions, els continguts i horaris d'activitats i els tècnics que les imparteixen. Els horaris es modificaran durant els períodes festius. Consultar horaris. Es pot accedir a les activitats a partir dels **14 anys**. Només es pot accedir a les sales quan hi ha Activitats Dirigides amb tècnic o virtuals. Es requereix un mínim de 6 persones per realitzar l'activitat. És obligatori l'ús de tovallola.