

ACTIVITATS DIRIGIDES
HORARI DEL 3 DE FEBRER AL 9 D'ABRIL DE 2020



| DIES / HORES | DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES |
|--------------|---|---|--|---|--|
| 07.15 | Pilates Gemma - Sala 1 | Cycling - Patxi | Pump Francesc - Sala 1 | Cycling - Patxi | Entrenament Funcional Jesús - Sala 1 |
| 08.15 | | | | | |
| 08.30 | | Aquagym Gaby - Piscina interior | Cycling Virtual | | |
| 08.55 | Aquagym Gaby - Piscina interior | | Aquagym Gaby - Piscina interior | | |
| 09.15 | | En Forma Marta - Sala 1 | | En Forma Marta - Sala 1 | |
| 09.30 | We Dance Estefania - Sala Cycling | | Entrenament Funcional Estefania - Sala 1 | | |
| 09.30 | Pump Àngela - Sala 1 | Cycling - Patxi | Cycling Virtual | Cycling - Patxi | YBELL (30 min) Susanna - Sala 1 |
| 10.00 | | Aquagym Gaby - Piscina interior | | Aquagym Isabel - Piscina interior | Pilates Susanna - Sala 1 |
| 10.20 | Abdominals (15 min) Sala Fitness / Sala 1 | Abdominals (15 min) Sala Fitness / Sala 1 | Hipopressius (15 min) Sala 1 | Abdominals (15 min) Sala Fitness / Sala 1 | Abdominals (15 min) Sala Fitness |
| 10.30 | Esquena Sana (30 min) Susanna - Sala 1 | | Pilates Susanna - Sala 1 | TRX (30 min) Susanna - Sala 1 | |
| 11.15 | Estiraments (15 min) Sala Fitness | Estiraments (15 min) Sala Fitness | Estiraments (15 min) Sala Fitness | Estiraments (15 min) Sala Fitness | Estiraments (15 min) Sala Fitness |
| 11.30 | Activa't Sènior +65 Patxi - Sala 1 | | Activa't Sènior +65 Gemma - Sala 1 | | |
| 13.00 | Cycling Virtual | Cycling Virtual | Cycling Virtual | Cycling Virtual | |
| 13.30 | COMBO (30 min) Susanna - Sala 1 | YBELL (30 min) Estefania - Sala 1 | | COMBO (30 min) Àngela - Sala 1 | |
| 14.00 | Pilates Susanna - Sala 1 | | Entrenament Funcional Jesús - Sala 1 | | |
| 14.00 | Cycling - Marc | Tàbata Estefania - Sala 1 | Cycling - Patxi | Pump Àngela - Sala 1 | Cycling - Marc |
| 15.00 | Cross Training Àngel - Sala 1 | | Cycling - Patxi | | |
| 15.00 | Cycling Virtual | Cycling Virtual | | Cycling Virtual | Cycling Virtual |
| 15.30 | | | | | Pilates Susanna - Sala 1 |
| 18.15 | Pilates Isabel - Sala 1 | Ioga Kundalini Elisabeth - Sala TV | Pilates Gemma - Sala 1 | GAC Lluís - Sala 1 | Pump Hit (60 min) Francesc - Sala 1 |
| 18.15 | | Pump Francesc - Sala 1 | | | |
| 18.15 | Cycling - Ignasi | Cycling - Patxi | Cycling - Ignasi | Cycling - Ignasi | Cycling - Marc |
| 19.00 | YBELL (30 min) Àngel - Sala Box | Abdominals (15 min) - Sala Box | Abdominals (15 min) - Sala 1 | Abdominals (15 min) - Sala Box | |
| 19.00 | | | Esquena Sana (30 min) Gemma - Sala Box | | |
| 19.15 | Cardio Tono Isabel - Sala 1 | Ioga Kundalini Elisabeth - Sala TV | | Ioga Ashtanga Alba - Sala TV | Pilates Rotatiu - Sala 1 |
| 19.15 | Cycling - Ignasi | Cycling - Patxi | Cycling - Ignasi | Cycling - Ignasi | Cycling Virtual |
| 19.15 | Pilates Gemma - Sala TV | Cross Training Àngel - Sala 1 | YBELL Estefania - Sala 1 | Pump Lluís - Sala 1 | Entrenament Funcional Marc - Sala Box |
| 19.30 | Abdominals (15 min) - Sala Box | | | | |
| 20.00 | | | | | Esquena Sana (30 min) Rotatiu - Sala Box |
| 20.15 | | | Ritmes Llatins Patxi - Sala 1 | Ioga Ashtanga Alba - Sala TV | |
| 20.15 | Cross Training Àngel - Sala Actes | | | | |
| 20.15 | Cycling Virtual | Cycling - Patxi | Cycling Virtual | Cycling - Ignasi | |

| DIES / HORES | DISSABTE | DIUMENGE |
|--------------|---|-----------------|
| 10.00 | Pump // Ioga (1 dies al mes) Rotatiu - Sala 1 | |
| 10.00 | Cycling - Rotatiu | |
| 11.00 | Entrenament Funcional Rotatiu - Sala 1 | Cycling Virtual |
| 11.00 | Cycling - Rotatiu | |
| 11.45 | Aquagym Gaby - Piscina interior | |
| 12.00 | Cycling Virtual | Cycling Virtual |

| Ioga DISSABTES de 10.00 a 11.30 | |
|---|---|
| Dissabte 29 de febrer i 28 de març hi haurà classe de ioga en comptes de Pump | |
| * ACTIVITATS D'11 A 20 ANYS | |
| Entrenament Funcional Juvenil - 15 a 20 anys | Dilluns a les 18.15 hores. Activitat de pagament. |
| Training Junior - 10 a 14 anys | Dilluns, dimarts i/o divendres de 18.15 a 19.00 hores. Activitat de pagament. |
| * ACTIVITATS ADULTS | |
| Running (iniciació, avançat i llarga distància) | Dimecres i divendres (20.15 hores). Dimarts i dijous (13.30 hores). |

*Més informació i inscripcions a la Recepció del Club.

Les classes tenen una **durada de 45 minuts** (a excepció de les que indiquen la durada). 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.