

DIES / HORES	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
07.15		CICLO Sala ciclo	PUMP Sala 1	CICLO Sala ciclo	
08.00	CICLO VIRTUAL Sala ciclo		CICLO VIRTUAL Sala ciclo		CICLO VIRTUAL Sala ciclo
08.30	AQUAGYM Piscina interior		AQUAGYM Piscina interior		
09.15		CARDIOFIT Pista poliesportiva		CORE / PILATES Sala d'Actes	
09.30	PUMP Terrassa piscina exterior	CICLO Terrassa piscina exterior	FITWORK Pista poliesportiva	CICLO Terrassa piscina exterior	DANCE Pista poliesportiva
10.00		AQUAGYM Piscina interior		AQUAGYM Piscina interior	
10.20	CORE EXPRESS Sala ciclo	CORE EXPRESS Sala ciclo	CORE EXPRESS Sala ciclo	CORE EXPRESS Sala ciclo	
11.00	STRETCHING Sala ciclo	STRETCHING Sala ciclo		STRETCHING Sala ciclo	
11.30	ACTIVA'T Terrassa piscina exterior		ACTIVA'T Terrassa piscina exterior		CICLO VIRTUAL Sala ciclo
14.00	CORE / PILATES Pista poliesportiva	FITWORK Pista poliesportiva	CARDIOFIT Pista poliesportiva	PUMP Terrassa piscina exterior	
	CICLO Terrassa piscina exterior		CICLO VIRTUAL Sala ciclo		CICLO Terrassa piscina exterior
15.00	FITWORK Pista poliesportiva		CICLO Terrassa piscina exterior	IOGA Pista poliesportiva	
15.30		CICLO VIRTUAL Sala ciclo		CICLO VIRTUAL Sala ciclo	PILATES Pista poliesportiva
17.00	CICLO VIRTUAL Sala ciclo		CICLO VIRTUAL Sala ciclo		CICLO VIRTUAL Sala ciclo
18.00	CICLO Terrassa piscina exterior	CICLO Terrassa piscina exterior	CICLO Terrassa piscina exterior	CICLO Terrassa piscina exterior	CICLO Terrassa piscina exterior
18.15	PILATES Sala d'Actes	IOGA Sala d'Actes	RITMES Sala d'Actes	CARDIOFIT Recinte piscina exterior	
	ENT. FUNCIONAL Secció Júnior i Joves	TRAINING JÚNIOR Secció Júnior i Joves	TRAINING JÚNIOR Secció Júnior i Joves		
19.00	CICLO Terrassa piscina exterior	CICLO Terrassa piscina exterior	CICLO Terrassa piscina exterior	CICLO Terrassa piscina exterior	CICLO VIRTUAL Sala ciclo
	CORE EXPRESS Sala ciclo	CORE EXPRESS Sala ciclo	CORE EXPRESS Sala ciclo	CORE EXPRESS Sala ciclo	CORE EXPRESS Sala ciclo
19.15	CARDIOFIT Recinte piscina exterior	HIIT Recinte piscina exterior	FITWORK Terrassa piscina exterior	PUMP Terrassa piscina exterior	PILATES Sala d'Actes
20.00	CICLO VIRTUAL Sala ciclo	CICLO Terrassa piscina exterior	CICLO VIRTUAL Sala ciclo		CICLO VIRTUAL Sala ciclo
20.05	FITWORK Pista poliesportiva			HIIT (30 min) Terrassa piscina exterior	
DIES / HORES	DISSABTE	AFORAMENTS D'ACTIVITATS DIRIGIDES			
10.00	FITWORK Pista poliesportiva	Aforaments per cada ubicació: - Sala 1: màxim de 7 persones - Sala ciclo: màxim d'11 persones - Sala d'Actes: màxim de 14 persones - Piscina interior (aquagym): màxim de 8 persones - Sessions exteriors ciclo: màxim de 20 persones - Altres sessions exteriors: màxim de 18 persones * En cas d'inclèmències meteorològiques, les activitats exteriors es realitzaran a l'interior amb la corresponent reducció de l'aforament que anirà per ordre d'inscripció a la sessió.			
11.00	CICLO Terrassa piscina exterior				

Les classes tenen una durada de 45 minuts.

Només es pot accedir a les classes els majors de 14 anys amb reserva prèvia.

És obligatori l'ús de tovallola i entregar signat el document de 'Compromís de Responsabilitat'.

Les sessions es poden veure modificades segons la normativa establerta pels diferents organismes oficials.

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 mesos d'Estiu, Setmana Santa i Nadal.

ACTIVITATS EN DIES FESTIUS

8 de desembre: no hi haurà activitats amb tècnic.