HORARIS ACTIVITATS DIRIGIDES

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
08:00		TBC Sala 1		BODY PUMP VIRTUAL Sala 1	TBC Sala 1
08:15	MAC-ROLL Sala 1		COS GLOBAL Sala 1		
09:30	MAC-ROLL Sala 1	CROSS TRAINING Estructura	TONIFICACIÓ Sala 1	FUNCTIONAL TRAINING Sala 1	CÀRDIO TONO Sala 1
10:30		COS GLOBAL Sala 1		TONIFICACIÓ Sala 1	
10:30		BARRE Sala 3			
10:45	AQUAGYM Piscina interior		AQUAGYM Piscina interior		ESTIR. CONSCIENTS Sala 1
14:00	BODY PUMP Sala 1	CORE VIRTUAL Sala 1	TONO CYCLING Sala 1	BODY PUMP Sala 1	TONO CYCLING Sala 1
15:00		COS GLOBAL Sala 1			
17:00	CORE VIRTUAL Sala 1	RPM CYCLING VIRTUAL Sala 1	PILATES Sala 1	TONIFICACIÓ Sala 1	CORE VIRTUAL Sala 1
18:00	PILATES Sala 1	CÀRDIO TONO Sala 1	MAC-ROLL Sala 1	TONIFICACIÓ Sala 1	CÀRDIO TONO Sala 1
18:00	ZUMBA Sala 2	GAC Sala 2	CÀRDIO TONO Sala 2	PILATES Sala 2	BODY PUMP Sala 1
18:00			BARRE Sala 3		
19:00	CÀRDIO TONO Sala 1	TONO CYCLING Sala 1	BODY PUMP Sala 1	BODY PUMP Sala 1	ZUMBA Sala 1
19:00	BARRE Sala 3	ESTIR. CONSCIENTS Sala 2	ESTIR. CONSCIENTS Sala 2	HATHA IOGA Sala 2	GAC Sala 2
19:00	CROSS TRAINING Estructura		GAC Sala 3	BARRE Sala 3	
20:00	CYCLING Sala 1	BODY PUMP Sala 1	TONO CYCLING Sala 1	CYCLING Sala 1	BODY PUMP VIRTUAL Sala 1

	DISSABTE	DIUMENGE
9:00	BODY BALANCE VIRTUAL Sala 1	BODY BALANCE VIRTUAL Sala 1
10:00	TONIFICACIÓ Sala 1	CORE VIRTUAL Sala 1
11:00	TONO CYCLING Sala 1	TONO CYCLING Sala 1
11:00	ZUMBA Sala 2	
12:00	BODY PUMP Sala 1	BODY PUMP Sala 1
13:00	CORE VIRTUAL Sala 1	RPM CYCLING VIRTUAL Sala 1
18:00	RPM CYCLING VIRTUAL Sala 1	BODY BALANCE VIRTUAL Sala 1
19:00	BODY PUMP VIRTUAL Sala 1	BODY PUMP VIRTUAL Sala 1

TIPUS D'ACTIVITATS

- Benestar i cos-ment (Estiraments, Hatha Ioga, Hipopressius, Mac-Roll, Pilates)
- Entén el teu cos (Barre, Càrdio Tono, Core, Cos Global)
- Tonificació i càrdio de mitjana intensitat (Body Pump, GAC, Tonificació)
- Càrdio d'alta intensitat (Càrdio Tono, Cross Training, Cycling, Functional Training, RPM Cycling, TBC , Tono Cycling)
- Ball (Ball, Zumba)
- Aquàtiques (Aquagym)
- VIRTUALS