

Graella d'activitats dirigides

D'ESTIU! (Del 26 de juliol al 12 de setembre)



INICI - FINAL	SALA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
7.00 - 7.45 h	Exterior	BODY PUMP	TRAINING	CARDIO GAC	ABS EST	SURPRISE
	A2	SPEEDBIKE	SPEEDBIKE VIRTUAL	SPEEDBIKE	SPEEDBIKE VIRTUAL	SPEEDBIKE
8.00 - 8.45 h	Exterior	GAC	HIIT + UPPER	BODY PUMP	TRAINING	TONO
9.00 - 9.45 h	Exterior	UPPER BODY	AEROBOX+GAC	CARDIO - STOP	TBC	CARDIO GAC
	Exterior	SPEEDBIKE	SPEEDBIKE	SPEEDBIKE	SPEEDBIKE	SPEEDBIKE
10.00 - 10.45 h	Exterior	TONO CORE	TRAINING	HIIT + ABS	CARDIO GAC	UPPER BODY
	Exterior		PILATES			PILATES
11.00 - 11.45 h	Exterior	SPEEDBIKE VIRTUAL	SPEEDBIKE VIRTUAL	SPEEDBIKE VIRTUAL	SPEEDBIKE VIRTUAL	SPEEDBIKE VIRTUAL
	Exterior	GYM DOLÇA	GYM DOLÇA	GYM DOLÇA	GYM DOLÇA	GYM DOLÇA
14.15 - 15.00 h	Exterior	CROSS CNC	SPEEDBIKE VIRTUAL	SURPRISE	SPEEDBIKE VIRTUAL	
15.15 - 16.00 h	Exterior	SURPRISE		CARDIO GAC		
17.30 - 18.15 h	Exterior	SPEEDBIKE VIRTUAL	SPEEDBIKE VIRTUAL	SPEEDBIKE VIRTUAL	SPEEDBIKE VIRTUAL	SPEEDBIKE VIRTUAL
18.00 - 18.25 h	Exterior	ABDOMINALS	TONO EXPRESS	ABDOMINALS	TONO EXPRESS	ABDOMINALS
18.30 - 19.15 h	Exterior	TONO	ZUMBA	PILATES	GAC	STEP - TONO
	Exterior	SPEEDBIKE	SPEEDBIKE	SPEEDBIKE	SPEEDBIKE	SPEEDBIKE
19.30 - 20.15 h	Exterior	SPEEDBIKE	SPEEDBIKE	SPEEDBIKE	SPEEDBIKE	SPEEDBIKE VIRTUAL
	Exterior	PILATES	TRAINING	STEP + GAC	HIIT	CROSS CNC
20.30 - 21.15 h	Exterior	CROSS CNC		CROSS CNC		
	Exterior	SPEEDBIKE VIRTUAL	SPEEDBIKE VIRTUAL	SPEEDBIKE VIRTUAL	SPEEDBIKE VIRTUAL	SPEEDBIKE VIRTUAL

	Cos i ment
	Entrenament funcional
	Baixa intensitat
	Mitja intensitat
	Activitat coreografiada
	Alta intensitat muscular
	Alta intensitat cardiovascular

INICI - FINAL	CLASSE	DISSABTE
10.00 - 10.45 h	Exterior	PILATES
11.00 - 11.45 h	Exterior	BODY PUMP
12.00 - 12.45 h	Exterior	SPEEDBIKE

INICI - FINAL	CLASSE	DIUMENGE
10.00 - 10.45 h	Exterior	SPEEDBIKE VIRTUAL
11.00 - 11.45 h	Exterior	SPEEDBIKE

- S'intentarà realitzar el màxim d'activitats dirigides a l'exterior.
Quan es realitzin a l'interior, la mascareta serà obligatòria.

- La direcció de Fitness podrà, quan ho consideri necessari, anul·lar una classe, modificar el nombre de sessions, el contingut i horari d'aquestes i els tècnics que les imparteixen.

- L'edat mínima per accedir a les activitats és de 16 anys i de 12 acompanyats d'un tutor.

- L'aforament de les classes és limitat. Haureu de reservar plaça prèviament a través de l'app o la web.

- Durant l'última setmana de juliol, l'última d'agost i les dues primeres de setembre es faran també les següents classes:

Stretching:

- Dilluns i dimecres: 9.15h
- Dijous: 8.00h

loga:

- Dilluns i dimecres: 10.00h
- Dimarts i Dijous: 19.05h