








# Graella d'activitats dirigides D'ESTIU

De l'1 d'agost a l'11 de setembre

INICI - FINAL	SALA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
7.00 - 7.45 h	A1/ext	BODY PUMP	TRAINING	CARDIO GAC	HIIT + ABD	SURPRISE
	A2	SPEEDBIKE	SPEEDBIKE VIRTUAL	SPEEDBIKE	SPEEDBIKE VIRTUAL	SPEEDBIKE
8.00 - 8.45 h	A1/ext	GAC	HIIT + UPPER )	BODY PUMP	TRAINING	HIIT
9.00 - 9.45 h	A1/ext	CARDIO BOSSU	AEROBOX	CARDIO -STOP	TBC	CARDIO GAC
	A3				PILATES	
9.30 - 10.15 h	A2	SPEEDBIKE	SPEEDBIKE	SPEEDBIKE	SPEEDBIKE	SPEEDBIKE VIRTUAL
10.00 - 10.45 h	A1/ext	TONO CORE	ZUMBAS	HIIT + ABS	CARDIO GAC	UPPER BODY
	A3/ ext		PILATES			PILATES
11.00 - 11.45 h	A2	SPEEDBIKE VIRTUAL	SPEEDBIKE VIRTUAL	SPEEDBIKE VIRTUAL	SPEEDBIKE VIRTUAL	SPEEDBIKE VIRTUAL
	A1	GYM DOLÇA	GYM DOLÇA	GYM DOLÇA	GYM DOLÇA	GYM DOLÇA
14.15 - 15.00 h	A1/A2	CROSS CNC	SPEEDBIKE VIRTUAL	SURPRISE	SPEEDBIKE VIRTUAL	
15.15 - 16.00 h	A1/ext	SURPRISE		GAC		
17.30 - 18.15 h	A1/ext		PILATES			
	A2	SPEEDBIKE VIRTUAL	SPEEDBIKE VIRTUAL	SPEEDBIKE VIRTUAL	SPEEDBIKE VIRTUAL	SPEEDBIKE VIRTUAL
18.00 - 18.25 h	A1	ABDOMINALS	TONO EXPRESS	ABDOMINALS	TONO EXPRESS	ABDOMINALS
18.30 - 19.15 h	A1/ext	BODY PUMP	GAC	HIIT + UPPER	PILATES	TONO
	A2	SPEEDBIKE	SPEEDBIKE	SPEEDBIKE	SPEEDBIKE	SPEEDBIKE
19.30 - 20.15 h	A2	SPEEDBIKE	SPEEDBIKE	SPEEDBIKE	SPEEDBIKE	SPEEDBIKE VIRTUAL
	A1/ext	HIIT + ABD	TRAINING	ABD + EST	GAC	CROSS CNC
20.30 - 21.15 h	A1/ext	CROSS CNC		CROSS CNC		
	A2	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	A1	PILATES
11.00 - 11.45 h	A1	BODY PUMP
12.00 - 12.45 h	A2	SPEEDBIKE
<b>INICI - FINAL CLASSE DIUMENGE</b>		
11.00 - 11.45 h	A2	SPEEDBIKE

- 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.

- Recomanem la descàrrega de l'aplicació, ja que és el mitjà de comunicació oficial per emetre canvis puntuals de les activitats.