

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
MATI	7:15 a 8 h CYCLING SALA CYCLING EXTERIOR	7:15 a 8 h GAC SALA EXTERIOR	7:15 a 8 h CYCLING SALA CYCLING EXTERIOR	7:15 a 8 h TONIFICA'T SALA EXTERIOR	7:15 a 8 h CYCLING SALA CYCLING EXTERIOR	
	9 a 9:40 h MAT PILATES SALA GRAN	9 a 9:40 h ACTIVA'T SALA FITNESS	9 a 9:40 h MAT PILATES SALA GRAN	9 a 9:40 h ACTIVA'T SALA FITNESS	9 a 9:40 h MAT PILATES SALA GRAN	
	9 h XPRESS '15	9:15 a 10 h TAI-CHI SALA SALUT	9 h XPRESS '15	9 h XPRESS '15	9:50 a 10:30 h MAT PILATES SALA GRAN	9:30 a 10 h FUNCIONAL ZONA FUNCIONAL EXTERIOR
	9:50 a 10:30 h MAT PILATES SALA GRAN	9:30 a 10:30 H DUATLÓ ZONA FUNCIONAL EXTERIOR	9:50 a 10:30 h MAT PILATES SALA GRAN	9:15 a 10 h TAI-CHI SALA SALUT	10 a 10:30 h FUNCIONAL ZONA FUNCIONAL EXTERIOR	10:15 a 11 h BOXING SALA GRAN
	10 a 10:30 h FUNCIONAL ZONA FUNCIONAL EXTERIOR	9:45 a 10:25 h ACTIVA'T SALA FITNESS	10 a 10:30 h FUNCIONAL ZONA FUNCIONAL EXTERIOR	9:30 a 10:15 h GAC SALA EXTERIOR	10:30 a 11:15 h GIMNÀSTICA RH SALA SALUT	11:15 a 12:15 h DUATLÓ ZONA FUNCIONAL EXTERIOR
	10:15 a 11:00 h ACTIVA'T SALA FITNESS	10:30 a 11:10 h ACTIVA'T SALA FITNESS	10:15 a 11:00 h ACTIVA'T SALA FITNESS	9:45 a 10:25 h ACTIVA'T SALA FITNESS	10:30 a 11:15 h ACTIVA'T SALA FITNESS	12 a 12:45 h ZUMBA SALA EXTERIOR
	10:30 a 11:15 h GIMNÀSTICA RH SALA SALUT	11:15 a 12 h ESTIRAMENTS / HIPOPRESSIUS S.SALUT	10:30 a 11:15 h GIMNÀSTICA RH SALA SALUT	10:15 a 11 h CYCLING SALA CYCLING	10:30 a 11:10 h ACTIVA'T SALA FITNESS	
	10:45 a 11:30 h TONIFICA'T SALA EXTERIOR	11:15 a 12 h BOXING SALA GRAN	10:30 a 11:30 h ZUMBA SALA EXTERIOR	10:30 a 11:10 h ACTIVA'T SALA FITNESS	10:45 a 11:30 h BOXING SALA GRAN	
	12 h XPRESS '15	12 h XPRESS '15	12 h XPRESS '15	11:15 a 11:45 h FUNCIONAL ZONA FUNCIONAL EXTERIOR	11:30 a 12:15 h ESTIRAMENTS / HIPOPRESSIUS S.SALUT	
					12 h XPRESS '15	
MIGDIA	13:30 a 14 h FUNCIONAL ZONA FUNCIONAL EXTERIOR	13:30 a 14:15 h GAC SALA EXTERIOR	13:30 a 14 h FUNCIONAL ZONA FUNCIONAL EXTERIOR	13:30 a 14 h FUNCIONAL ZONA FUNCIONAL EXTERIOR		
	14:15 a 15 h CYCLING SALA CYCLING EXTERIOR	14:15 a 15 h MAT PILATES SALA SALUT	13:30 a 14:15 h MAT PILATES SALA SALUT	14:15 a 15 h GAC SALA GRAN		
			14:15 a 15 h CYCLING SALA CYCLING EXTERIOR			
TARDA	17 h XPRESS '15	17 h XPRESS '15	17 h XPRESS '15	17 h XPRESS '15		
	17:15 a 18 h GAC SALA EXTERIOR	17:15 a 18 h STEP-TONO SALA EXTERIOR	18:15 a 19 h GIMNÀSTICA RH SALA SALUT	17:30 a 18:15 h STEP-TONO SALA EXTERIOR	17:45 a 18:30 h MAT PILATES SALA GRAN	
	18:15 a 19 h GIMNÀSTICA RH SALA SALUT	18 a 19 h MAT PILATES / HIPOPRESSIUS S.SALUT	18:30 a 19 h FUNCIONAL ZONA FUNCIONAL EXTERIOR	18 a 19 h ESTIRAMENTS / HIPOPRESSIUS S.SALUT	17:45 a 18:30 h GIMNÀSTICA RH SALA GRAN	
	18:15 a 19 h ZUMBA SALA EXTERIOR	18:15 a 19 h TONIFICA'T SALA EXTERIOR	18:30 a 19 h FUNCIONAL ZONA FUNCIONAL EXTERIOR	18:30 a 19 h FUNCIONAL ZONA FUNCIONAL EXTERIOR	18 a 18:30 h FUNCIONAL ZONA FUNCIONAL EXTERIOR	
	18:30 a 19 h FUNCIONAL ZONA FUNCIONAL EXTERIOR	19:15 a 19:45 h FUNCIONAL ZONA FUNCIONAL EXTERIOR	18:30 a 19:15 h ZUMBA SALA EXTERIOR	18:15 a 19 h ZUMBA SALA EXTERIOR	19 a 19:45 h ZUMBA SALA EXTERIOR	
	19 a 19:45 h CYCLING SALA CYCLING EXTERIOR	19:20 a 20:05 h GIMNÀSTICA RH SALA SALUT	19:15 a 20 h CYCLING SALA CYCLING EXTERIOR	19 a 19:45 h CYCLING SALA CYCLING EXTERIOR	19 h XPRESS '15	
	19:15 a 20 h MAT PILATES SALA SALUT	19:15 a 20 h ZUMBA SALA GRAN	19 a 19:45 H MAT PILATES SALA SALUT	19:15 a 20 h TONIFICA'T SALA GRAN		
	19:15 a 20 h TONIFICA'T ZONA FUNCIONAL EXTERIOR	19:30 a 20:15 h CYCLING SALA CYCLING EXTERIOR	20 h XPRESS '15	19:15 a 20 h GIMNÀSTICA RH SALA SALUT		
	20 h XPRESS '15	20 h XPRESS '15	20 a 20:45 h BOXING SALA GRAN	20 h XPRESS '15		
	20:15 a 21:15 h ASHTANGA IOGA SALA SALUT	20:15 a 21:15 h HATHA IOGA SALA SALUT	20 a 21 h ASHTANGA IOGA SALA SALUT	20:15 a 21:15 h HATHA IOGA SALA SALUT		
	20:15 a 21 h ZUMBA SALA GRAN	20:15 a 21 h BOXING SALA GRAN		20:15 a 21 h BOXING SALA GRAN		



Consulta l'horari de les classes al teu mòbil



ACTIVITAT A L'AIRE LLIURE

Les activitats marcades amb el símbol del sol, sempre que les condicions climàtiques ho permetin, es faran preferentment als espai i sales exteriors del Club.

Sessió de 15 minuts (abdominals, TRX, HIIT...)

XPRESS '15



ZONA FUNCIONAL EXTERIOR

Tipus d'activitat:

ACTIVITAT COREOGRAFIA

ACTIVITAT CARDIOVASCULAR

ACTIVITAT AQUÀTICA

ENTRENAMENT FUNCIONAL

ACTIVITAT COS/MENT

ACTIVITAT TONIFICACIÓ