

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

ACTIVITAT A L'AIRE LLIURE

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

CLASSE XPRESS '15

Activitat intensa de 15 minuts de treball de tonificació muscular i cardiovascular.
Espai: ZONA FUNCIONAL EXTERIOR / SALA DE FITNESS

Consulta l'horari de les classes al teu mòbil



trainingym



DESCARREGA L'APP!

Tipus d'activitat:

ACTIVITAT COREOGRAFIA

ACTIVITAT CARDIOVASCULAR

ACTIVITAT AQUÀTICA

ENTRENAMENT FUNCIONAL

ACTIVITAT COS/MENT

ACTIVITAT TONIFICADÓ