

	DILLUNS				DIMARTS				DIMECRES				DIJOUS				DIVENDRES				DISSABTE			
	HORA	ACTIVITAT	MIN	ESPAI	HORA	ACTIVITAT	MIN	ESPAI	HORA	ACTIVITAT	MIN	ESPAI	HORA	ACTIVITAT	MIN	ESPAI	HORA	ACTIVITAT	MIN	ESPAI	HORA	ACTIVITAT	MIN	ESPAI
MATT	7:15	CYCLING	45'	CYCLING	7:15	TONIFICA'T	45'	GRAN	7:15	CYCLING	45'	CYCLING	7:15	TONIFICA'T	45'	GRAN	7:15	CYCLING	45'	CYCLING	9:30	BOOTCAMP	60'	CARPA
	9:00	MAT PILATES	40'	GRAN	9:00	AQUAGYM	40'	PISCINA	9:00	MAT PILATES	40'	GRAN	9:00	AQUAGYM	40'	PISCINA	9:00	MAT PILATES	40'	GRAN	10:30	BOXING	60'	GRAN
	9:30	CROSSFIT	60'	CARPA	9:15	TAI-CHI	60'	SALUT	9:30	CROSSFIT HALTEROFILIA		CARPA	9:15	TAI-CHI	60'	SALUT	9:30	ATENCIÓ FISIO	60'	SALA FITNESS	10:45	DUATLO	45'	EXTERIOR
	9:50	MAT PILATES	40'	GRAN	9:30	ENDURANCE	60'	CARPA	9:50	MAT PILATES	40'	GRAN	9:30	CROSSFIT	60'	CARPA	9:30	ENDURANCE	60'	CARPA	11:30	ZUMBA	45'	EXTERIOR
	10:00	TONIFICA'T	45'	EXTERIOR	9:45	AQUAGYM	40'	PISCINA	10:00	AQUAGYM	45'	PISCINA	9:30	GAC	45'	GRAN	9:50	MAT PILATES	40'	GRAN				
	10:00	AQUAGYM	45'	PISCINA	10:30	AQUAGYM	40'	PISCINA	10:00	CIRCUIT EGYM	30'	EGYM	9:45	AQUAGYM	40'	PISCINA	10:00	CIRCUIT EGYM	30'	EGYM				
	10:00	CIRCUIT EGYM	30'	EGYM	10:30	ZUMBA	45'	EXTERIOR	10:30	GIMNÀSTICA RH	45'	SALUT	10:30	AQUAGYM	40'	PISCINA	10:30	GIMNÀSTICA RH	45'	SALUT				
	10:30	BOOTCAMP	60'	CARPA	11:15	ESTIRAMENTS	45'	EXTERIOR	10:30	BOOTCAMP	60'	CARPA	10:30	BOOTCAMP	60'	CARPA	10:40	AQUAGYM	45'	PISCINA				
	10:30	GIMNÀSTICA RH	45'	SALUT	12:00	BOOTCAMP	60'	CARPA	11:15	ATENCIÓ FISIO	60'	SALA FITNESS	11:15	ESTIRAMENTS	45'	EXTERIOR	10:45	BOXING	60'	GRAN				
	12:00	BODY STRENGHT	60'	CARPA					11:30	BOXING	60'	GRAN	12:00	ENDURANCE	60'	CARPA	12:00	CROSSFIT	60'	CARPA				
MIGDIA	13:45	ENDURANCE	60'	CARPA	14:00	CROSSFIT	60'	CARPA	13:30	MAT PILATES	45'	SALUT	13:45	BOOTCAMP	60'	CARPA	14:00	CROSSFIT	60'	CARPA				
	14:00	CYCLING VIRTUAL	45'	CYCLING	14:15	MAT PILATES	45'	SALUT	13:45	ENDURANCE	60'	CARPA	14:15	GAC	45'	EXTERIOR								
									14:00	CYCLING VIRTUAL	45'	CYCLING												
TARDA					17:15	STEP-TONO	45'	EXTERIOR	17:00	ENDURANCE	60'	CARPA	17:30	GAC	45'	EXTERIOR	16:00	CROSSFIT HALTEROFILIA	60'	CARPA				
	17:00	CROSSFIT HALTEROFILIA	60'	CARPA	17:30	CIRCUIT EGYM	30'	EGYM	17:45	GAC	45'	EXTERIOR	18:00	BODY STRENGHT	60'	CARPA	17:00	ENDURANCE	60'	CARPA				
	17:15	GAC	45'	EXTERIOR	18:00	MAT PILATES	45'	SALUT	18:00	CROSSFIT	60'	CARPA	18:00	ACTIVA'T	30'	EXTERIOR	17:45	MAT PILATES	45'	SALUT				
	18:00	ENDURANCE	60'	CARPA	18:00	BOOTCAMP	60'	CARPA	18:15	GIMNÀSTICA RH	45'	SALUT	18:00	ATENCIÓ FISIO	60'	SALA FITNESS	18:00	GIMNÀSTICA RH	45'	SALUT				
	18:15	GIMNÀSTICA RH	45'	SALUT	18:15	ACTIVA'T	30'	EXTERIOR	18:30	ZUMBA	45'	EXTERIOR	18:30	ZUMBA	45'	EXTERIOR	18:00	TONIFICA'T	45'	EXTERIOR				
	18:15	ZUMBA	45'	EXTERIOR	18:15	TONIFICA'T	45'	EXTERIOR	19:00	MAT PILATES	45'	SALUT	18:30	CIRCUIT EGYM	30'	EGYM	18:00	CROSSFIT	60'	CARPA				
	19:00	CYCLING	45'	CYCLING	19:00	CROSSFIT	60'	CARPA	19:00	BOOTCAMP	60'	CARPA	19:00	ENDURANCE	60'	CARPA	19:00	ZUMBA	45'	EXTERIOR				
	19:00	ATENCIÓ FISIO	60'	SALA FITNESS	19:15	ZUMBA	45'	GRAN	19:15	CYCLING	45'	CYCLING	19:15	CYCLING	45'	CYCLING	19:00	BOOTCAMP	60'	CARPA				
	19:00	BOOTCAMP	60'	CARPA	19:15	GIMNÀSTICA RH	45'	SALUT	19:15	AQUAGYM	45'	PISCINA	19:15	GIMNÀSTICA RH	45'	SALUT								
	19:15	MAT PILATES	45'	SALUT	19:30	CYCLING	45'	CYCLING	20:00	CROSSFIT HALTEROFILIA	60'	CARPA	20:00	BOOTCAMP	60'	CARPA								
	20:00	CROSSFIT	60'	CARPA	20:00	BODY STRENGHT	60'	CARPA	20:15	ASHTANGA IOGA	60'	SALUT	20:15	HATHA IOGA	60'	SALUT								
	20:15	ASHTANGA IOGA	60'	SALUT	20:15	HATHA IOGA	60'	SALUT					20:15	BOXING	60'	GRAN								
					20:15	BOXING	60'	GRAN																

Consulta l'horari de les classes desde el teu mòbil:



Tipus d'activitat:

	ACTIVITAT COS/MENT
	ACTIVITAT CARDIO
	ENTRENAMENT FUNCIONAL / HIIT
	ACTIVITAT TONIFICACIÓ
	ACTIVITAT AQUÀTICA
	ACTIVITAT COREO

- Aquest horari està subjecte a canvis, tota modificació es notificarà a la pàgina web www.clubdelfos.com, a les XXSS i a l'APP Club Delfos.
- Pel bon funcionament de la classe i evitar possibles lesions, no es permetrà l'accés a la sala un cop transcorreguts 5 minuts del seu inici.
- Es imprescindible l'ús de tovallola i hidratar-se correctament durant la sessió.
- Un cop finalitzada la classe deixar el material emprat al seu lloc (colchonetes, steps, peses, etc).
- L'accés a les activitats dirigides és a partir dels 15 anys.
- Les activitats de ioga, Tai-Chi i Mat Pilates requereixen d'un compromís d'assistència i continuïtat per tal d'assolir una progressió adequada.
- Els dies festius no hi haurà activitats dirigides.
- Les classes de Rehabilitació són exclusives pels socis amb modalitat Gimnàstica RH, i l'assistència i programació està determinada pel nostre equip de fisios.
- L'accés a les classes de Crossfit i Halterofília són exclusives pels socis amb modalitat Crossfit.

