

ACTIVITATS DIRIGIDES  
HORARI DEL 21 D'OCTUBRE AL 28 DE NOVEMBRE DE 2019



DIES / HORES	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
07.15	Ioga Ashtanga Alba - Sala 1	Cycling - Patxi	Pump Francesc - Sala 1	Cycling - Patxi	Entrenament Funcional Jesús - Sala 1
08.15	Ioga Ashtanga Alba - Sala 1				
08.30	Cycling Virtual	Aquagym Gaby - Piscina Interior	Cycling Virtual		
08.55	Aquagym Gaby - Piscina Interior		Aquagym Gaby - Piscina Interior		
09.15		En Forma Marta - Sala 1		En Forma Marta - Sala 1	
09.30	We Dance Estefania - Sala 3		Entrenament Funcional Estefania - Sala 1		Pilates Susanna - Sala 1
09.30	Pump Àngela - Sala 1	Cycling - Patxi	Cycling Virtual	Cycling - Patxi	Entrenament Funcional Marcel - Sala Box
10.00		Aquagym Gaby - Piscina Interior		Aquagym Isabel - Piscina interior	
10.20	Abdominals (15 min) Sala Fitness / Sala 1	Abdominals (15 min) Sala Fitness / Sala 1	Hipopressius (15 min) Sala 1	Abdominals (15 min) Sala Fitness / Sala 1	Abdominals (15 min) Sala Fitness
10.30	Esquena Sana (30 min) Susanna - Sala 1		Pilates Susanna - Sala 1		TRX (30 min) Susanna - Sala 1
11.15	Estiraments (15 min) Sala Fitness	Estiraments (15 min) Sala Fitness	Estiraments (15 min) Sala Fitness	Estiraments (15 min) Sala Fitness	Estiraments (15 min) Sala Fitness
11.30	Activa't Sènior Patxi - Sala 1		Activa't Sènior Gemma - Sala 1		Activa't Sènior Marta - Sala 1
13.00	Cycling Virtual	Cycling Virtual	Cycling Virtual	Cycling Virtual	
13.30	TRX (30 min) Susanna - Sala 1				
14.00	Pilates Susanna - Sala 1		Entrenament Funcional Jesús - Sala 1		
14.00	Cycling - Marc	Tàbata Estefania - Sala 1	Cycling - Patxi	Pump Àngela - Sala 1	Cycling - Marc
15.00	Cycling - Ignasi	Cycling Virtual	Cycling - Patxi	Cycling Virtual	Cycling - Marc
15.30	Cross Training Àngel - Sala 1	Pump Estefania - Sala 1		Tono Àngela - Sala 1	Pilates Susanna - Sala 1
16.00	Cycling Virtual		Cycling Virtual		
18.15	Pilates Isabel - Sala 1	Ioga Kundalini Elisabeth - Sala TV	Pilates Gemma - Sala 1	GAC Lluís - Sala 1	Pump Hit (60 min) Francesc - Sala 1
18.15		Pump Francesc - Sala 1			
18.15	Cycling - Ignasi	Cycling - Patxi	Cycling - Ignasi	Cycling - Ignasi	Cycling - Marc
19.00	Tàbata (30 min) Àngel - Sala Box	Abdominals (15 min) - Sala Box	Abdominals (15 min) - Sala 1	Abdominals (15 min) - Sala Box	
19.00			Esquena Sana (30 min) Gemma - Sala Box	Pilates 19.15 Francesc - Sala 3	
19.15	Cardio Tono Isabel - Sala 1	Ioga Kundalini Elisabeth - Sala TV		Ioga Ashtanga Alba - Sala TV	Pilates Rotatiu - Sala 1
19.15	Cycling - Ignasi	Cycling - Patxi	Cycling - Ignasi	Cycling - Ignasi	Cycling Virtual
19.15	Pilates Gemma - Sala TV	Cross Training Àngel - Sala 1	Functional Kick Estefania - Sala 1	Pump Lluís - Sala 1	Entrenament Funcional Marc - Sala Box
19.30	Abdominals (15 min) - Sala Box				
20.15	Ritmes Llatins Patxi - Sala 1			Ioga Ashtanga Alba - Sala TV	
20.15	Cross Training Àngel - Sala Actes			Entrenament Funcional Lluís - Sala 1	Pilates Rotatiu - Sala 1
20.15	Cycling Virtual	Cycling - Patxi	Cycling Virtual	Cycling - Ignasi	

DIES / HORES	DISSABTE	DIUMENGE
10.00	Pump Rotatiu - Sala 1	
10.00	Cycling - Rotatiu	
11.00	Entrenament Funcional Rotatiu - Sala 1	Cycling Virtual
11.00	Cycling - Rotatiu	
11.45	Aquagym Gaby - Piscina Interior	
12.00	Cycling Virtual	Cycling Virtual

ACTIVITATS EN DIES FESTIUS	
<b>12 d'octubre; 1 de novembre; i 6 i 7 de desembre</b> No hi haurà classes, només virtuals.	
<b>* ACTIVITATS D'11 A 20 ANYS</b>	
Entrenament Funcional Juvenil - 15 a 20 anys	Dilluns a les 18.15 hores. Activitat de pagament.
Training Junior - 10 a 14 anys	Dilluns, dimarts i/o divendres de 18.15 a 19.00 hores. Activitat de pagament.
<b>* ACTIVITATS ADULTS</b>	
Running (iniciació, avançat i llarga distància)	Dimecres i divendres (20.15 hores). Dimarts i dijous (13.30 hores).
Activa't Sènior (per a majors de 65 anys)	Dilluns, dimecres i divendres d'11.30 a 12.15 hores.

Les classes tenen una durada de 45 minuts (a excepció de les que indiquen la durada).

El Club es reserva el dret de modificar el nombre de sessions, els continguts i horaris d'activitats i els tècnics que les imparteixen.

Els horaris es modificaran durant els períodes festius. Consultar horaris.

Es pot accedir a les activitats a partir dels **14 anys**.

Només es pot accedir a les sales quan hi ha Activitats Dirigides amb tècnic o virtuals.

Es requereix un mínim de 6 persones per realitzar l'activitat.

**És obligatori l'ús de tovallola.**

\*Més informació i inscripcions a la Recepció del Club.