



ACTIVITATS DIRIGIDES - PRIMAVERA 2024

INICI SESSIÓ	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
7:00		TONIFICACIÓ	PILATES		TONIFICACIÓ	
8:00	HIIT		HIIT			
8:45		TONIFICACIÓ		TONIFICACIÓ		
9:00	SENIOR		SENIOR		SENIOR	
9:30	TONIFICACIÓ	FRANKYDANCE	PILATES	PILATES	COMMERCIAL DANCE	PILATES
10:30	PILATES	TONIFICACIÓ		G.A.C 30'	G.A.C 30'	TONIFICACIÓ
11:30						
14:00	TONIFICACIÓ		FUNCIONAL GYM			
16:00	POWER PUMP		PILATES	TONIFICACIÓ		
17:00						
18:00	Reeducació Postural	PILATES	TONIFICACIÓ	POWER PUMP	TONIFICACIÓ	
19:00	POWER PUMP	TONIFICACIÓ	ZUMBA	PILATES	ZUMBA	
20:00	PILATES	FRANKYDANCE	POWER PUMP	TONIFICACIÓ		
21:00	BODY SPARTANS		BODY SPARTANS			

INICI SESSIÓ	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
15:00	ABDOMINALS 15'		ABDOMINALS 15'				
19:00					RUNNING		
19:30	HIIT 15'						
20:00			HIIT 15'				
20:30		ABDOMINALS 15'		ABDOMINALS 15'			

INICI SESSIÓ	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
7:00	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING		
8:00	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING		
9:30	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	
10:30	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING
11:30	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING
13:00	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING
14:00	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	
15:00	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	
16:00	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	
18:05	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	
19:15	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING		
20:05	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING		
21:00	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING		

SESSIONS V: Classes virtuals programades, sessions virtual On demand a petició del client

CYCLING: en verd fosc amb tècnic personal, en verd clar sessions amb tècnic virtual

- Totes les sessions s'imparteixen a partir d'un client assistent.
- Obligatori portar tovallola gran i bidonet d'aigua plé, a les sessions de cycling es recomana l'ús de pulsòmetre.
- L'escalfament és una part importantíssima de la sessió, per evitar possibles lesions per manca d'escalfament i per respecte a la resta d'usuaris, **una vegada transcorreguts 5 minuts des de l'inici de la sessió no es permet l'entrada.**