



# ACTIVITATS DIRIGIDES - TARDOR 2023

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

**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

| INICI<br>SESSIÓ | DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS  | DIVENDRES | DISSABTE | DIUMENGE |
|-----------------|---------|---------|----------|---------|-----------|----------|----------|
| 7:00            | 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   |          |          |

- 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.**