



ACTIVITATS DIRIGIDES - TARDOR 2022

| INICI SESSIÓ | DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES | DISSABTE |
|--------------|--------------------------------------|-------------------------------|------------------------------|------------------------------|--------------------------------|---------------------------------|
| 7:00 | Hiit Alicia | TONIFICACIÓ Angels | PILATES Alicia | | TONIFICACIÓ Franky | |
| 8:00 | TONIFICACIÓ V | IOGA V | TONIFICACIÓ V | IOGA V | | |
| 9:00 | SENIORS Angels | TONIFICACIÓ Franky | SENIORS Alicia | TONIFICACIÓ Angels | SENIORS Franky | |
| 9:30 | TONIFICACIÓ Angels | FRANKYDANCE | PILATES Alicia | PILATES Angels | ZUMBA Franky | PILATES Alejandro |
| 10:30 | PILATES Angels | TONIFICACIÓ Franky | Hiit 30' Alicia | TONIFICACIÓ Angels | G.A.C 30' Franky | TONIFICACIÓ Alejandro |
| 13:15 | | TONIFICACIÓ Angels | | PILATES Angels | | |
| 14:00 | TONIFICACIÓ Raul | | FUNCIONAL GYM Raul | | | |
| 16:00 | POWER PUMP Laura | | | TONIFICACIÓ Raul | | |
| 17:00 | | | IOGA Tonya | | | |
| 18:00 | Reeducació Postural Esther | FRANKYDANCE | TONIFICACIÓ Laura | POWER PUMP Laura | ESQUENA SANA Raul | |
| 19:00 | POWER PUMP Laura | TONIFICACIÓ Clàudia | ZUMBA Isa | PILATES Alicia | FUNCIONAL GYM Càudia | |
| 20:00 | BOXA Raul | FRANKYDANCE | POWER PUMP Laura | TONIFICACIÓ Laura | | |
| 21:00 | TONIFICACIÓ | FRANKYDANCE | ZUMBA Isa | IOGA Tonya | | |

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 SESSIÓ | DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES | DISSABTE | DIUMENGE |
|--------------|-----------------------|------------------------|----------------------|-----------------------|------------------------|----------|----------|
| 7:00 | CYCLING Alejan | CYCLING | CYCLING | CYCLING Alejan | 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 Alejan | CYCLING | CYCLING Alejan | CYCLING | CYCLING | |
| 15:00 | CYCLING | CYCLING | CYCLING | CYCLING | CYCLING | CYCLING | |
| 16:00 | CYCLING | CYCLING Laura | CYCLING | CYCLING | CYCLING | CYCLING | |
| 18:05 | CYCLING Laura | CYCLING Clàudia | CYCLING | CYCLING | CYCLING Clàudia | CYCLING | |
| 19:15 | CYCLING | CYCLING | CYCLING Laura | CYCLING Laura | CYCLING | | |
| 20:05 | CYCLING Laura | CYCLING Clàudia | CYCLING | CYCLING | CYCLING | | |
| 21:00 | CYCLING | CYCLING | CYCLING | CYCLING | CYCLING | | |

SESSIONS HIIT : ZONA HIIT A LA SALA FITNESS

| INICI SESSIÓ | DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES | DISSABTE |
|--------------|-------------------|---------------------|-------------------|--------|-------------------|----------|
| 15:00 | ABDOMINALS | | ABDOMINALS | | ABDOMINALS | |
| 20:30 | | | Hiit Raul | | Hiit Raul | |
| 21:00 | | Hiit Clàudia | | | | |

- 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.**