



PROGRAMA CLASSES DIRIGIDES

SETEMBRE 2020

A L'AIRE LLIURE

HORA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
7:10	CARDIO-TÓ · 45' P <i>Emanuel</i>		SPINNING · 50' F <i>Emanuel</i>		STRENGTH & COND. · 45' P <i>Diana</i>		
7:30		SPIRITUAL WARRIOR IOGA · 60' S <i>Antonia</i>		VINYASA IOGA · 60' S <i>Antonia</i>			
8:00	TABATA · 45' P <i>Emanuel</i>	SPINNING · 50' F <i>Neven</i>	CARDIO-TÓ · 45' P <i>Emanuel</i>	CARDIO-STEP · 45' P <i>Neven</i>	CARDIO-TÓ · 45' P <i>Diana</i>		
10:00		PILATES · 45' P <i>Neven</i>	HATHA IOGA · 60' S <i>Antonia</i>	PILATES · 45' P <i>Neven</i>	HATHA IOGA · 60' S <i>Antonia</i>		
11:00	COS I MENT · 45' P <i>Neven</i>	TOTAL BODY · 45' P <i>Neven</i>	COS I MENT · 45' P <i>Emanuel</i>	TOTAL BODY · 45' P <i>Neven</i>	COS I MENT · 45' P <i>Diana</i>	WELLNESS-FIT · 45' P <i>Neven</i>	WELLNESS-FIT · 45' P <i>Neven</i>
11:30			CAMINEM · 90' EXT <i>Maria</i>				
12:00						SPINNING · 50' F <i>Diana</i>	SPINNING · 50' F <i>Diana</i>
13:00						BALLEM-FIT · 45' P <i>Neven</i>	CARDIO-TÓ · 45' P <i>Neven</i>
						CNB BOXING · 45' S2 <i>Diana</i>	
14:00	SPINNING · 50' F <i>Ana</i>	SPINNING · 50' F <i>Diana</i>	SPINNING · 50' F <i>Ana</i>	SPINNING · 50' F <i>Diana</i>	SPINNING · 50' F <i>Diana</i>		
14:30	ASHTANGA IOGA · 60' S <i>Leyla</i>		ROCKET IOGA · 60' S <i>Leyla</i>		MYSORE STYLE IOGA · 90' S <i>Leyla</i>		
	POWER CIRCUIT · 45' P <i>Emanuel</i>	PILATES · 45' P <i>Emanuel</i>	CNB METABOLIC · 45' P <i>Emanuel</i>	PILATES · 45' P <i>Emanuel</i>	TABATA · 45' P <i>Emanuel</i>		
17:30	PILATES · 45' S <i>Sara</i>		CARDIO-TÓ · 45' S <i>Sara</i>		CARDIO-TÓ · 45' S <i>Neven</i>		
18:15	TOTAL BODY · 45' P <i>Emanuel</i>	CNB COMBAT · 45' P <i>Emanuel</i>	TOTAL BODY · 45' P <i>Emanuel</i>	SPINNING · 50' F <i>Emanuel</i>	TOTAL BODY · 45' P <i>Emanuel</i>		
		CNB MOVEMENT · 45' S <i>Joao</i>		CNB MOVEMENT · 45' S <i>Joao</i>			
18:30	CARDIO-TÓ · 45' S <i>Sara</i>		PILATES · 45' S <i>Sara</i>		BALLEM-FIT · 45' S <i>Neven</i>		
19:00		ASHTANGA IOGA · 90' S <i>Leyla</i>		ROCKET IOGA · 60' S <i>Leyla</i>			
19:15	POWER CIRCUIT · 45' P <i>Emanuel</i>	ENT. FUNCIONAL · 45' S2 <i>Emanuel</i>	TABATA · 45' P <i>Emanuel</i>	SPINNING · 50' F <i>Diana</i>	POWER CIRCUIT · 45' P <i>Emanuel</i>		
		SPINNING · 50' F <i>Diana</i>		CNB BOXING · 45' S2 <i>Emanuel</i>			
19:30	ZUM-DANCE · 45' S <i>Sara</i>		GAC · 45' S <i>Sara</i>				

● Equilibri i Confort ● Coreografiades ● Entrenament Funcional ● Màxim Rendiment ● Familiar ● Outdoor (fora del Club)
P: Pista Poliesportiva · F: Frontó · EXT: Exterior · S: Solàrium · S2: Sala Polivalent 2 · ZP: Zona Platja

Les sessions estan subjectes a condicions meteorològiques. En cas de pluja, les classes es realitzaran indoor.
Cal reserva prèvia, com la resta d'activitats.



SALA DE FITNES

HORA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
7:15	ABDOMINALS · 30' <i>Mario</i>	ESTIRAMENTS · 30' <i>Mario</i>	ABDOMINALS · 30' <i>Mario</i>	ESTIRAMENTS · 30' <i>Mario</i>	ABDOMINALS · 30' <i>Mario</i>		
9:45						HIPOPRESSIUS · 30' <i>Ana</i>	ESTIRAMENTS · 30' <i>Ana</i>
10:15	ABDOMINALS · 30' <i>Mario</i>	ABDOMINALS · 30' <i>Mario</i>	ABDOMINALS · 30' <i>Mario</i>	ABDOMINALS · 30' <i>Mario</i>	ABDOMINALS · 30' <i>Mario</i>		
12:45						HIIT · 30' <i>Ana</i>	TABATA · 30' <i>Ana</i>
13:15	HIPOPRESSIUS · 30' <i>Mario</i>	ABDOMINALS · 30' <i>Mario</i>	GAC · 30' <i>Mario</i>	ABDOMINALS · 30' <i>Mario</i>	HIPOPRESSIUS · 30' <i>Mario</i>		
13:45						TABATA · 30' <i>Ana</i>	HIIT · 30' <i>Ana</i>
15:10	HIIT · 30' <i>Ana</i>	TABATA · 30' <i>Diana</i>	CORE · 30' <i>Ana</i>	TABATA · 30' <i>Diana</i>	CORE · 30'		
15:45						CORE · 30'	GAC · 30'
16:45						CORE · 30'	CORE · 30'
18:15	TABATA · 30' <i>Ana</i>	CORE · 30' <i>Cristian</i>	GAC · 30' <i>Cristian</i>	HIIT · 30' <i>Cristian</i>	CORE · 30'		TABATA · 30'
18:45						HIIT · 30'	
19:45						TABATA · 30'	
20:45	GAC · 30' <i>Ana</i>	TABATA · 30' <i>Cristian</i>	CORE · 30' <i>Cristian</i>	TABATA · 30' <i>Cristian</i>	CORE · 30'		

● Entrenament Funcional ● Màxim Rendiment

AQUÀTIQUES

HORA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
7:15		GIMSTIL TÈCN · 60' <i>Marc</i>		AIGÜES OBERTES · 60' <i>Marc</i>			
8:30						SUP IOGA · 60' 5-12 i 26 setembre <i>Antonia / Leyla</i>	
9:30						PADDLE SURF INICIACIÓ · 60' <i>Esteban</i>	PADDLE SURF AVANÇAT · 60' <i>Esteban</i>
10:00	AQUAGIM · 50' <i>Neven</i>		AQUAGIM · 50' <i>Diana</i>		AQUAGIM · 50' <i>Diana</i>		
11:00		WALKING AQUÀTIC · 50' <i>Diana</i>		WALKING AQUÀTIC · 50' <i>Diana</i>			
12:00	AQUAGIM · 50' <i>Oscar</i>		AQUAGIM · 50' <i>Oscar</i>		AQUAGIM · 50' <i>Ana</i>	AQUAGIM · 50' <i>Neven</i>	AQUAGIM · 50' <i>Neven</i>
14:30	GIMESTIL REND · 60' <i>Oscar</i>	GIMESTIL TÈCN · 60' <i>Cristian</i>	GIMESTIL REND · 60' <i>Oscar</i>	GIMESTIL TÈCN · 60' <i>Cristian</i>	AIGÜES OBERTES · 60' <i>Oscar</i>		
				PADDLE SURF INICIACIÓ · 60' <i>Esteban</i>			
19:00	AQUAGIM · 50' <i>Oscar</i>		AQUAGIM · 50' <i>Diana</i>				
20:00	AIGÜES OBERTES · 60' <i>Xènia</i>		GIMESTIL REND · 60' <i>Xènia</i>				

● Intensitat Alta ● Intensitat Mitja ● Outdoor (fora del Club)

