

# PROGRAMA

## CLASSES DIRIGIDES

GENER 21'

HORA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
7:10	CARDIO-TÓ · 45' P		SPINNING · 45' F		STRENGTH & COND. · 45' P		
7:15	ABDOMINALS · 30' SF	ESTIRAMENTS · 30' SF GIMESTIL TEC. · 60' PS	ABDOMINALS · 30' SF	ESTIRAMENTS · 30' SF GIMESTIL TEC. · 60' PS	ABDOMINALS · 30' SF		
7:30	VINYASA IOGA · 60' S			VINYASA IOGA · 60' S			
8:00	TABATA · 45' P	SPINNING · 50' F HBX   <b>boxing</b> · 45' S1	fusion · 45' S2	CARDIO-STEP · 45' P	CARDIO-TÓ · 45' P		
9:30						VINYASA IOGA · 60' S	
9:45						HIPOPRESSIUS · 30' SF	ESTIRAMENTS · 30' SF
10:00	AQUAGYM · 50' PS	PILATES · 60' P	HATHA IOGA · 60' P AQUAGYM · 50' PS	PILATES · 60' P	HATHA IOGA · 60' P AQUAGYM · 50' PS		AQUAGYM · 50' PS
10:15	ABDOMINALS · 30' SF	ABDOMINALS · 30' SF	ABDOMINALS · 30' SF	ABDOMINALS · 30' SF	ABDOMINALS · 30' SF		
11:00	COS I MENT · 45' P	TOTAL BODY · 45' P WALKING AQUATIC · 50' PS	COS I MENT · 45' P	TOTAL BODY · 45' P WALKING AQUATIC · 50' PS	COS I MENT · 45' P	DYP CORE · 45' P PADDLE SURF INIC. · 60' EXT SPINNING · 50' F	WELLNESS-FIT · 45' P PADDLE SURF AVAN. · 60' EXT
11:30			CAMINEM · 90' EXT				
12:00	AQUAGYM · 50' PS	TAI-TXÍ · 60' S1	AQUAGYM · 50' PS	TAI-TXÍ · 60' S1	AQUAGYM · 50' PS	SPINNING · 50' F AQUAGYM · 50' PS	SPINNING · 50' F AQUAGYM · 50' PS
12:30					HBX   <b>boxing</b> · 45' S1		
12:45						HIIT · 30' SF	TABATA · 30' SF
13:00		SPINNING · 50' F		SPINNING · 50' F		BALLEM-FIT · 45' P HBX   <b>boxing</b> · 45' S1	CARDIO-TÓ · 45' P
13:15	HIPOPRESSIUS · 30' SF	ABDOMINALS · 30' SF	GAC · 30' SF	ABDOMINALS · 30' SF	HIPOPRESSIUS · 30' SF		
13:30	fusion · 45' S2		HBX   <b>boxing</b> · 45' S1	fusion · 45' S2			
13:45						TABATA · 30' SF	HIIT · 30' SF
14:00	SPINNING · 50' F HBX   <b>boxing</b> · 45' S1	SPINNING · 50' F	SPINNING · 50' F	SPINNING · 50' F	SPINNING · 50' F		
14:30	ASHTANGA IOGA · 60' S POWER CIRCUIT · 45' P GIMESTIL REND. · 60' PS	RUNNING · 60' EXT PILATES · 45' P GIMESTIL TEC. · 60' PS PADDLE SURF AVAN. · 60' EXT	ROCKET IOGA · 60' S CNB METABOLIC · 45' P GIMESTIL REND. · 60' PS	RUNNING · 60' EXT PILATES · 45' P GIMESTIL TEC. · 60' PS PADDLE SURF INIC. · 60' EXT	MYSORE STYLE IOGA · 90' S TABATA · 45' P GIMESTIL REND. · 60' PS		
15:10	HIIT · 30' SF	TABATA · 30' SF	CORE · 30' SF	fusion · 30' SF	CORE · 30' SF		
15:45						CORE · 30' SF	GAC · 30' SF
16:45						fusion · 30' SF	CORE · 30' SF
17:30	PILATES · 45' S1		CARDIO-TÓ · 45' S1		fusion · 45' S2 HBX   <b>boxing</b> · 45' S1		
18:00	SPINNING · 50' F		STRENGTH & COND. · 45' S2				
18:15	TOTAL BODY · 45' P TABATA · 30' SF	fusion · 45' S2 CORE · 30' SF BALLEM-FIT · 45' S1	fusion · 30' SF	SPINNING · 50' F HIIT · 30' SF BALLEM-FIT · 45' S1	TOTAL BODY · 45' P CORE · 30' SF		
18:30	CARDIO-TÓ · 45' S1		PILATES · 45' S1		BALLEM-FIT · 45' S1		
18:45						HIIT · 30' SF	
19:00	AQUAGYM · 50' PS	ASHTANGA IOGA · 90' S3	AQUAGYM · 50' PS	ROCKET IOGA · 60' S3			
19:15	POWER CIRCUIT · 45' P	HBX   <b>boxing</b> · 45' S1 SPINNING · 50' F	TABATA · 45' P	fusion · 45' S1 SPINNING · 50' F	POWER CIRCUIT · 45' P		
19:30	ZUM-DANCE · 45' S1		GAC · 45' S1				
20:00	GIMESTIL REND. · 60' PS		GIMESTIL REND. · 60' PS				

● Equilibri i Confort ● Coreografiades ● Entrenament Funcional ● Màxim Rendiment ● Outdoor ● Aquàtiques ● Natació ● HBX Alta Intensitat  
S1: Sala Polivalent 1 · S2: Sala Polivalent 2 · S3: Sala de Ioga · S: Solàrium · P: Pista Poliesportiva · F: Frontó · SF: Sala de Fitness · EXT: Exterior · PS: Piscina

CAMINEM: el punt de trobada és a la piscina salada / PADDLE SURF: el punt de trobada és a l'Escola Nàutica CNB / El Club es reserva el dret de modificar els horaris i les classes prèvia informació al soci/a / Els horaris i classes dels dies festius serà com un diumenge / Per causes meteorològiques les classes poden patir modificacions / Més informació a la recepció del Club