

HORA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
7:10	CARDIO-TÓ · 45' P		SPINNING · 45' F2		STRENGTH & COND. · 45' P		
7:15	ABDOMINALS · 30' SF	ESTIRAMENTS · 30' SF	ABDOMINALS · 30' SF	ESTIRAMENTS · 30' SF	ABDOMINALS · 30' SF		
		GIMESTIL TEC. · 60' PS		GIMESTIL TEC. · 60' PS			
7:30		VINYASA IOGA · 60' S		VINYASA IOGA · 60' S			
8:00	TABATA · 45' P	SPINNING · 50' F2	fusion · 45' FG	CARDIO-STEP · 45' FG	CARDIO-TÓ · 45' P		
		boxing · 45' FG	VINYASA IOGA · 60' EXT		VINYASA IOGA · 60' EXT		
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	PILATES · 60' P	HATHA IOGA · 60' P		AQUAGYM · 50' PS
			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	COS I MENT · 45' P	TOTAL BODY · 45' P	COS I MENT · 45' P	DYP CORE · 45' P	WELLNESS-FIT · 45' P
		WALKING AQUATIC · 50' PS		WALKING AQUATIC · 50' PS		SPINNING · 50' F2	PADDLE SURF AVAN. · 60' EXT
						fusion · 30' SF	fusion · 30' SF
11:30			CAMINEM · 90' EXT				
12:00	AQUAGYM · 50' PS	TAI-TXÍ · 60' P	AQUAGYM · 50' PS	TAI-TXÍ · 60' P	AQUAGYM · 50' PS	SPINNING · 50' F2	SPINNING · 50' F2
						AQUAGYM · 50' PS	AQUAGYM · 50' PS
12:30					boxing · 45' FG		
12:45						HIIT · 30' SF	TABATA · 30' SF
13:00		SPINNING · 50' F2		SPINNING · 50' F2		BALLEM · 45' P	CARDIO-TÓ · 45' P
						boxing · 45' FG	
						PADDLE SURF INIC. · 60' EXT	
13:15	HIPOPRESSIUS · 30' SF	ABDOMINALS · 30' SF	GAC · 30' SF	ABDOMINALS · 30' SF	HIPOPRESSIUS · 30' SF		
13:30	fusion · 45' P		boxing · 45' FG	fusion · 45' P			
13:45						TABATA · 30' SF	HIIT · 30' SF
14:00	SPINNING · 50' F2	SPINNING · 50' F2	SPINNING · 50' F2	SPINNING · 50' F2	SPINNING · 50' F2		
	boxing · 45' FG						
14:30	ASHTANGA IOGA · 60' S	RUNNING · 60' EXT	ROCKET IOGA · 60' S	RUNNING · 60' EXT	MYSORE STYLE IOGA · 90' S	fusion · 30' SF	fusion · 30' SF
	POWER CIRCUIT · 45' P	PILATES · 45' P	CNB METABOLIC · 45' P	PILATES · 45' P	TABATA · 45' P		
	GIMESTIL REND. · 60' PS	GIMESTIL TEC. · 60' PS	GIMESTIL REND. · 60' PS	GIMESTIL TEC. · 60' PS	GIMESTIL REND. · 60' PS		
		PADDLE SURF AVAN. · 60' EXT		PADDLE SURF INIC. · 60' EXT			
		BOOTCAMP CNB · 45' EXT		BOOTCAMP CNB · 45' EXT			
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	GAC · 45' FG		CARDIO-TÓ · 45' FG		fusion · 45' P		
					boxing · 45' FG		
18:00	SPINNING · 50' F2		STRENGTH & COND. · 45' F1				
18:15	TOTAL BODY · 45' P	fusion · 45' FG	TOTAL BODY · 45' P	SPINNING · 50' F2	TOTAL BODY · 45' P		
	TABATA · 30' SF	CORE · 30' SF	fusion · 30' SF	HIIT · 30' SF	CORE · 30' SF		
		BALLEM · 45' P		BALLEM · 45' P			
18:30	CARDIO-TÓ · 45' FG		ZUM-DANCE · 45' FG		BALLEM · 45' FG	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	boxing · 45' FG	TABATA · 45' P	boxing · 45' FG	POWER CIRCUIT · 45' P		
		SPINNING · 50' F2		SPINNING · 50' F2			
19:30	ZUM-DANCE · 45' FG		GAC · 45' FG				
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 · F1: Frontó 1 · F2: Frontó 2 · FG: Frontó Gran · 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

