

HORA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
7:10	fusion · 45' P/S2		SPINNING · 45' S1		STRENGTH & COND. · 45' P/S2		
7:15	ABDOMINALS · 30' SF	ESTIRAMENTS · 30' SF	ABDOMINALS · 30' SF	ESTIRAMENTS · 30' SF	ABDOMINALS · 30' SF		
7:30		GIMESTIL TEC. · 60' PS		GIMESTIL TEC. · 60' PS			
7:30		VINYASA IOGA · 60' S/S4		VINYASA IOGA · 60' S/S4			
8:00	TABATA · 45' P/S2	fusion · 45' FG/S2	fusion · 45' FG/S2	CARDIO-TÓ · 45' FG/S3	SPINNING · 50' S1		
8:00	SPINNING · 50' S1	CARDIO-TÓ · 45' P/S3					
8:30		ABDOMINALS · 30' SF		ABDOMINALS · 30' SF			
9:30						VINYASA IOGA · 60' S/S3	VINYASA IOGA · 60' S/S3
9:45						ESTIRAMENTS · 30' GE/SF	ESTIRAMENTS · 30' GE/SF
10:00	AQUAGYM · 50' PS	PILATES · 45' P/S2	HATHA IOGA · 60' P/S3	PILATES · 45' P/S2	HATHA IOGA · 60' P/S3		AQUAGYM · 50' PS
10:00	DANCE WORKOUT · 45' S3		AQUAGYM · 50' PS		AQUAGYM · 50' PS		
10:15	ABDOMINALS · 30' GE/SF	ABDOMINALS · 30' GE/SF	ABDOMINALS · 30' GE/SF	ABDOMINALS · 30' GE/SF	ABDOMINALS · 30' GE/SF		
11:00	COS I MENT · 45' P/S2	TOTAL BODY · 45' P/S2	COS I MENT · 45' P/S2	TOTAL BODY · 45' P/S2	COS I MENT · 45' P/S2	DYP CORE · 45' P/S2	WELLNESS-FIT · 45' P/S2
11:00		WALKING AQUATIC · 50' PS		WALKING AQUATIC · 50' PS		SPINNING · 50' S1	fusion · 30' GE/SF
11:00						fusion · 30' GE/SF	
12:00	AQUAGYM · 50' PS	TAI-TXÍ · 60' S3	AQUAGYM · 50' PS	TAI-TXÍ · 60' S3	AQUAGYM · 50' PS	SPINNING · 50' S1	SPINNING · 50' S1
12:00					MOBILITY · 30' P/SF	AQUAGYM · 50' PS	AQUAGYM · 50' PS
12:00						DYP FLOW · 45' P/S2	PADDLE SURF AVAN. · 60' EXT
12:00						PADDLE SURF INIC. · 60' EXT	
12:30					fusion · 45' FG/S2		
12:45						ABDOMINALS · 30' GE/SF	TABATA · 30' GE/SF
13:00		SPINNING · 50' S1		SPINNING · 50' S1		fusion · 45' FG/S2	fusion · 45' P/S2
13:15	HIPOPRESSIUS · 30' GE/SF	ABDOMINALS · 30' GE/SF	GAC · 30' GE/SF	ABDOMINALS · 30' GE/SF	HIPOPRESSIUS · 30' GE/SF		
13:30	fusion · 45' P/S3		fusion · 45' FG/S2	fusion · 45' P/S2			
13:30	fusion · 45' FG/S2						
13:45						TABATA · 30' GE/SF	HIIT · 30' GE/SF
14:00	SPINNING · 50' S1	SPINNING · 50' S1	SPINNING · 50' S1	SPINNING · 50' S1	SPINNING · 50' S1		
14:30	ASHTANGA IOGA · 60' S/S3	PILATES · 45' P/S2	ROCKET IOGA · 60' S/S3	PILATES · 45' P/S2	MYSORE STYLE · 90' S/S3		
14:30	POWER CIRCUIT · 45' P/S2	RUNNING CNB · 60' EXT	CNB METABOLIC · 45' P/S2	RUNNING CNB · 60' EXT	TABATA · 45' P/S2		
14:30	GIMESTIL REND. · 60' PS	GIMESTIL TEC. · 60' PS	GIMESTIL REND. · 60' PS	GIMESTIL TEC. · 60' PS	GIMESTIL REND. · 60' PS		
15:10	HIIT · 30' GE/SF	TABATA · 30' GE/SF	CORE · 30' GE/SF	fusion · 30' GE/SF	CORE · 30' GE/SF		
16:45						fusion · 30' GE/SF	CORE · 30' SF
17:30	GAC · 45' FG/S3		CARDIO-TÓ · 45' FG/S3		fusion · 45' P/S3		
17:30					fusion · 45' FG/S2		
18:00	SPINNING · 50' S1		STRENGTH & COND. · 45' F3/M				
18:15	TOTAL BODY · 45' P/S2	fusion · 45' FG/S2	TOTAL BODY · 45' P/S2	SPINNING · 50' S1	TOTAL BODY · 45' P/S2		
18:15	fusion · 30' GE/SF	CORE · 30' SF	fusion · 30' GE/SF	HIIT · 30' GE/SF			
18:15	DYP FLOW · 45' F2/S4	BALLEM · 45' P/S3	DYP CORE · 45' F2/S4	BALLEM · 45' P/S3			
18:25					CORE · 20' SF		
18:30	CARDIO-TÓ · 45' FG/S3		ZUM-DANCE · 45' FG/S3		BALLEM · 45' FG/S3	HIIT · 30' GE/SF	
19:00	AQUAGYM · 50' PS	ASHTANGA IOGA · 90' S/S3	AQUAGYM · 50' PS	ROCKET IOGA · 60' S/S3			
19:15	CNB METABOLIC · 45' P/S2	fusion · 45' FG/S2	TABATA · 45' P/S2	fusion · 45' FG/S2	POWER CIRCUIT · 45' P/S2		
19:15		SPINNING · 50' S1		SPINNING · 50' S1			
19:30	ZUM-DANCE · 45' FG/S3		GAC · 45' FG/S3				
20:00	GIMESTIL REND. · 60' PS		GIMESTIL REND. · 60' PS				
20:15		GAC · 30' SF		CORE · 30' SF			



● Equilibri i Confort ● Coreografiades ● Entrenament Funcional ● Màxim Rendiment ● Outdoor ● Aquàtiques ● Natació ● **HBX** Alta Intensitat

S1: Polivalent 1 · S2: Polivalent 2 · S3: Sala de loga · S4: Aula d'Estudi · S: Solàrium · P: Pista Poliesportiva · M: Miralls · F2: Frontó 2 · FG: Frontó Gran · GE: Gimnàs Exterior · SF: Sala de Fitness · EXT: Exterior · PS: Piscina

CADA ACTIVITAT DIRIGIDA TÉ ASSIGNADA UN ESPAI. LA SEGONA SALA FA REFERÈNCIA A LA SALA ALTERNATIVA EN CAS DE PLUJA

PROGRAMA ciclisme indoor

NOVEMBRE 21'

DILLUNS 1	DIMARTS 2	DIMECRES 3	DIJOUS 4	DIVENDRES 5	DISSABTE 6	DIUMENGE 7
FARTLEK	TEST POTÈNCIA	INTERVÀLICA INTENSIVA	TEST POTÈNCIA	INTERVÀLICA EXTENSIVA	TEST POTÈNCIA	FARTLEK
DILLUNS 8	DIMARTS 9	DIMECRES 10	DIJOUS 11	DIVENDRES 12	DISSABTE 13	DIUMENGE 14
CAPACITAT AERÒBICA ALTA	FARTLEK	CAPACITAT AERÒBICA ALTA	INTERVÀLICA INTENSIVA	FARTLEK	INTERVÀLICA EXTENSIVA	INTERVÀLICA INTENSIVA
DILLUNS 15	DIMARTS 16	DIMECRES 17	DIJOUS 18	DIVENDRES 19	DISSABTE 20	DIUMENGE 21
INTERVÀLICA EXTENSIVA	INTERVÀLICA INTENSIVA	FARTLEK	CAPACITAT AERÒBICA ALTA	INTERVÀLICA INTENSIVA	FARTLEK	INTERVÀLICA EXTENSIVA
DILLUNS 22	DIMARTS 23	DIMECRES 24	DIJOUS 25	DIVENDRES 26	DISSABTE 27	DIUMENGE 28
CAPACITAT AERÒBICA ALTA	INTERVÀLICA EXTENSIVA	INTERVÀLICA INTENSIVA	FARTLEK	INTERVÀLICA INTENSIVA	FARTLEK	CAPACITAT AERÒBICA ALTA
DILLUNS 29	DIMARTS 30					
INTERVÀLICA EXTENSIVA	FARTLEK					

