

HORA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
7:10	fusion · 45' S2		SPINNING · 45' S1		STRENGTH & COND. · 45' FG/M		
7:15	TOTAL BODY · 30' SF	ESTIRAMENTS · 30' SF	TOTAL BODY · 30' SF	ESTIRAMENTS · 30' SF	TOTAL BODY · 30' SF		
		AIGÜES OBERTES · 60' EXT		GIMESTIL TEC. · 60' PS			
7:30		VINYASA IOGA · 60' FG/S3					
8:00	TABATA · 45' S2	fusion · 45' F2/S2	fusion · 45' S2	CARDIO-TÓ · 45' FG/S2	SPINNING · 50' S1		
	SPINNING · 45' S1	CARDIO-TÓ · 45' F3/S2					
8:30		ABDOMINALS · 30' SF		ABDOMINALS · 30' SF			
9:30						fusion · 45' F2/S2	
						SUP IOGA · 60' EXT	
9:45						ESTIRAMENTS · 30' SF	ESTIRAMENTS · 30' SF
							VINYASA IOGA · 60' F3/S3
10:00	BALLET CNB · 45' S3	PILATES · 45' S2	HATHA IOGA · 60' S3	PILATES · 45' S3	VINYASA IOGA · 60' S3		AQUAGYM · 50' PS
	AQUAGYM · 50' PS	VINYASA IOGA · 60' S3	AQUAGYM · 50' PS		AQUAGYM · 50' PS		
10:15	ABDOMINALS · 30' SF	ABDOMINALS · 30' SF	ABDOMINALS · 30' SF	ABDOMINALS · 30' SF	ABDOMINALS · 30' SF		
10:30						PADEL SURF INIC. · 60' EXT BY SEAYOU	PADEL SURF AVAN. · 60' EXT BY SEAYOU
11:00	C&M STRETCHING · 45' S2	TOTAL BODY · 45' S2	C&M STRENGTH · 45' S2	TOTAL BODY · 45' S2	C&M MOBILITY · 45' S2	SPINNING · 50' S1	WELLNESS-FIT · 45' S2
		WALKING AQUATIC · 50' PS	IOGA INTEGRAL · 60' S3	WALKING AQUATIC · 50' PS	YIN IOGA · 60' S3	fusion · 30' SF	fusion · 30' SF
11:45							REM INDOOR · 60' SF
12:00	AQUAGYM · 50' PS	TAI-TXI · 60' S3	AQUAGYM · 50' PS	TAI-TXI · 60' S3	MOBILITY · 30' S2	SPINNING · 50' S1	SPINNING · 50' S1
					AQUAGYM · 50' PS	AQUAGYM · 50' PS	AQUAGYM · 50' PS
12:30					fusion · 45' F2/S2		
12:45						ABDOMINALS · 30' SF	TABATA · 30' SF
13:00		SPINNING · 50' S1		SPINNING · 50' S1			fusion · 45' S2
13:15	HIPOPRESSIUS · 30' SF	ABDOMINALS · 30' SF	GAC · 30' SF	ABDOMINALS · 30' SF	HIPOPRESSIUS · 30' SF		
13:30	fusion · 45' S2		fusion · 45' F2/S2	fusion · 45' S2			
	fusion · 45' F2/S2						
13:45						TABATA · 45' SF	HIIT · 30' SF
14:00	SPINNING · 50' S1	SPINNING · 50' S1	SPINNING · 50' S1	SPINNING · 50' S1	SPINNING · 50' S1		
14:30	ASHTANGA IOGA · 60' S3	PILATES · 45' S2	ROCKET IOGA · 60' S3	PILATES · 45' S2	MYSORE STYLE · 90' S3		
	POWER CIRCUIT · 45' S2	GIMESTIL TEC. · 60' PS	CNB METABOLIC · 45' S2	GIMESTIL TEC. · 60' PS	TABATA · 45' S2		
	GIMESTIL REND. · 60' PS		GIMESTIL REND. · 60' PS		AIGÜES OBERTES · 60' EXT		
15:10	HIIT · 30' SF	TABATA · 30' SF	CORE · 30' SF	fusion · 30' SF	CORE · 30' SF		
16:45						fusion · 30' SF	CORE · 30' SF
17:30	GAC · 45' FG/S2		CARDIO-TÓ · 45' FG/S3	ZUM-TONO · 45' FG/S3	fusion · 45' S2/S3		
					fusion · 45' F2/S2		
					PILATES · 45' S3		
18:00	SPINNING · 50' S1		STRENGTH & COND. · 45' F3/M				
18:15	TOTAL BODY · 45' S2	fusion · 45' S2	TOTAL BODY · 45' S2	SPINNING · 50' S1	TOTAL BODY · 45' S2		
	fusion · 30' SF	CORE · 30' SF	fusion · 30' SF	HIIT · 30' SF			
18:25					CORE · 20' SF		
18:30	CARDIO-TÓ · 45' FG/S2		INICIACIÓ STEP · 45' FG/S2	BALLEM · 50' FG/M	BARRA FIT CNB · 60' S3		
	BALLET CNB · 90' S3		DYP CORE · 45' S3				
19:00	REM INDOOR · 45' SF	ASHTANGA IOGA · 90' S3	AQUAGYM · 50' PS	ROCKET IOGA · 60' S3			
	AQUAGYM · 50' PS						
19:15	CNB METABOLIC · 45' S2	fusion · 45' F2/S2	TABATA · 45' S2	fusion · 45' F2/S2	POWER CIRCUIT · 45' S2		
		SPINNING · 50' S1		SPINNING · 50' S1			
19:30	ZUM-DANCE · 45' FG/S3		GAC · 45' FG/S3				
20:00	REM INDOOR · 45' SF		GIMESTIL REND. · 60' PS				
	GIMESTIL REND. · 60' PS						
20:15		GAC · 30' SF		CORE · 30' SF			



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

