PROGRAMA CLASSES DIRIGIDES

DESEMBRE 22'

ENTRENAMENT SÈNIOR **ACTIVA'**

HORA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
7:10	HBX fusion · 45' S2		CROSSBIKE · 50' S1		STRENGTH & COND. · 45' FG/S2		
7:15	TOTAL BODY · 30' SF	ESTIRAMENTS · 30' SF	TOTAL BODY · 30' SF	ESTIRAMENTS · 30' SF	TOTAL BODY · 30' SF		
		GIMESTIL TEC. · 60' PS		GIMESTIL TEC. · 60' PS			
7:30		VINYASA IOGA · 60' FG/S3					
				REM INDOOR · 45' S1			
8:00	TABATA · 45' S2	HBX boxing · 45' F2/S1	HBX fusion · 45' S2	CARDIO-TÓ· 45' FG/S2	SPINNING · 50' S1		
	SPINNING · 50' S1	CARDIO-TÓ· 45' F3/S2					
8:30		ABDOMINALS · 30' SF		ABDOMINALS · 30' SF			
9:45						ESTIRAMENTS · 30' SF	ESTIRAMENTS · 30' SF
						VINYASA IOGA · 60' F2/S3 BY SEAYOU	VINYASA IOGA · 60' F2/S3 BY SEAYOU
10:00	BALLET CNB · 45' S3	PILATES · 45' S2	HATHA IOGA · 60' S3	ESQUENA SANA · 45' S2	VINYASA IOGA · 60' S3	BATEL AVANÇAT · 120' EXT	AQUAGYM · 50' PS
	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	C&M STRETCHING · 45' S2	C&M STRENGHT · 45' S2	IOGA INTEGRAL · 60' S3	C&M STRENGHT · 45' S2	C&M MOBILITY · 45' S2	SPINNING · 50' S1	WELLNESS-FIT · 45' S2
		WALKING AQUATIC · 50' PS	C&M SPINNING · 45' S1	WALKING AQUATIC · 50' PS	YIN IOGA · 60' S3	HBX fusion · 30' SF	TABATA · 30' SF
							PÀDEL SURF AVAN.· 60' EXT BY SEAYOU
11:30						PÀDEL SURF INICIACIÓ· 60' EXT BY SEAYOU	
12:00	AQUAGYM · 50' PS	TAI-TXI · 60' S3	AQUAGYM · 50' PS	TAI-TXI · 60' S3	AQUAGYM · 50' PS	CROSSBIKE · 50' S1	SPINNING · 50' S1
						AQUAGYM · 50' PS	AQUAGYM · 50' PS
12:30						SUP IOGA · 60' EXT	
13:00		SPINNING · 50' S1		SPINNING · 50' S1		CORE · 30' SF	HBX fusion · 45' S2
						HBX boxing · 45' F2/S2	TABATA · 30' SF
							REM INDOOR · 45' S1
13:15	HIPOPRESSIUS · 30' SF	ABDOMINALS · 30' SF	GAC · 30' SF	ABDOMINALS · 30' SF	HIPOPRESSIUS · 30' SF		
13:30	HBX fusion · 45' S2		HBX boxing · 45' F2/S2	HBX fusion · 45' S2			
	HBX boxing · 45' F2/S3						
13:45						TABATA · 30' SF	HIIT · 30' SF
14:00	SPINNING · 50' S1	SPINNING · 50' S1	SPINNING · 50' S1	SPINNING · 50' S1	SPINNING · 50' S1		
14:30	POWER CIRCUIT · 45' S2	PILATES · 45' S2	METABOLIC CNB · 45' S2	PILATES · 45' S2	TABATA · 45' S2		
	GIMESTIL REND. · 60' PS	GIMESTIL TEC. · 60' PS	GIMESTIL REND. · 60' PS	GIMESTIL TEC. · 60' PS	GIMESTIL REND. · 60' PS		
		RUNNING CNB · 60' EXT		RUNNING CNB · 60' EXT			
14:45	ASHTANGA IOGA · 60' S3		ROCKET IOGA · 60' S3		MYSORE STYLE · 90' S3		
15:10	HIIT · 30' SF	TABATA · 30' S1	CORE · 30' SF	HBX fusion · 30' S1	CORE · 30' SF		
16:45						HBX fusion · 30' SF	
17:30	GAC · 45' S2		CARDIO-TÓ · 45' S2	ZUM-TONO · 45' S2	HBX fusion · 45' S2		
	PILATES · 45' S3				HBX boxing · 45' F2/S1		
					PILATES · 45' S3		
18:00	SPINNING · 50' S1		STRENGTH & COND. · 45' F3/S1				
18:15	TOTAL BODY · 45' S2	HBX fusion · 45' S2	TOTAL BODY · 45' S2	SPINNING · 50' S1	TOTAL BODY · 45' S2		
	HBX fusion · 30' SF	CORE · 30' SF	HIIT · 30' SF	HBX fusion · 30' SF	REM INDOOR · 45' S1		
18:25					CORE · 20' SF		
18:30	CARDIO-TÓ · 45' S2		STEP· 45' S1	BALLEM · 50' S2	BARRA FIT CNB · 60' S3		
	BALLET CNB · 90' S3		DYP CORE · 45' S3				
19:00	AQUAGYM · 50' PS	ASHTANGA IOGA · 90' S3	AQUAGYM · 50' PS	ROCKET IOGA · 60' S3			
19:15	CNB METABOLIC · 45' S2	HBX boxing · 45' F2/S2	TABATA · 45' S2	HBX boxing · 45' F2/S2	POWER CIRCUIT · 45' S2		
		SPINNING · 50' S1		SPINNING · 50' S1	REM INDOOR · 45' S1		
19:30	ZUM-DANCE · 45' S1		GAC · 45' 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 Ioga · **S4:** Aula d'Estudi · **TC:** Terrassa Cafeteria · **F2:** Frontó 2 · **F3:** Frontó 3 · **FG:** Frontó Gran · **SF:** Sala de Fitness · **EXT:** Exterior · **PS:** Piscina*

CADA ACTIVITAT DIRIGIDA TÉ ASSIGNAT UN ESPAI. LA SEGONA SALA FA REFERÈNCIA A L'ESPAI ALTERNATIU EN CAS DE PLUJA

PROGRAMA ciclisme indoor

DESEMBRE 22'

			DIJOUS 1	DIVENDRES 2	DISSABTE 3	DIUMENGE 4
			INTERVÀLICA EXTENSIVA	CAPACITAT AERÒBICA ALTA	FARTLEK	INTERVÀLICA INTENSIVA
DILLUNS 5	DIMARTS 6	DIMECRES 7	DIJOUS 8	DIVENDRES 9	DISSABTE 10	DIUMENGE 11
FARTLEK	INTERVÀLICA INTENSIVA	CAPACITAT AERÒBICA ALTA	INTERVÀLICA EXTENSIVA	FARTLEK	INTERVÀLICA EXTENSIVA	CAPACITAT AERÒBICA ALTA
DILLUNS 12	DIMARTS 13	DIMECRES 14	DIJOUS 15	DIVENDRES 16	DISSABTE 17	DIUMENGE 18
INTERVÀLICA EXTENSIVA	TEST POTÈNCIA	FARTLEK	TEST POTÈNCIA	CAPACITAT AERÒBICA ALTA	TEST POTÈNCIA	INTERVÀLICA EXTENSIVA
DILLUNS 19	DIMARTS 20	DIMECRES 21	DIJOUS 22	DIVENDRES 23	DISSABTE 24	DIUMENGE 25
FARTLEK	CAPACITAT AERÒBICA ALTA	INTERVÀLICA EXTENSIVA	FARTLEK	INTERVÀLICA INTENSIVA	CAPACITAT AERÒBICA ALTA	FESTIU
DILLUNS 26	DIMARTS 27	DIMECRES 28	DIJOUS 29	DIVENDRES 30	DISSABTE 31	
FESTIU	FARTLEK	INTERVÀLICA INTENSIVA	CAPACITAT AERÒBICA ALTA	FARTLEK	MASTERCLASS SANT SILVESTRE	

PROGRAMA RUNNING

DESEMBRE 22'

			DIJOUS 1	DIVENDRES 2	DISSABTE 3	DIUMENGE 4
			AERÒBIC INTENSIU PASSEIG MARÍTIM			
DILLUNS 5	DIMARTS 6	DIMECRES 7	DIJOUS 8	DIVENDRES 9	DISSABTE 10	DIUMENGE 11
	FESTIU		FESTIU			
DILLUNS 12	DIMARTS 13	DIMECRES 14	DIJOUS 15	DIVENDRES 16	DISSABTE 17	DIUMENGE 18
	AERÒBIC INTENSIU PISTA MAR BELLA		FARTLEK PASSEIG MARÍTIM			
DILLUNS 19	DIMARTS 20	DIMECRES 21	DIJOUS 22	DIVENDRES 23	DISSABTE 24	DIUMENGE 25
	ENTRENAMENT FORÇA - RESISTÈNCIA CIUTADELLA		RAMPES I ESCALES HOTEL W			
DILLUNS 26	DIMARTS 27	DIMECRES 28	DIJOUS 29	DIVENDRES 30	DISSABTE 31	
	AERÒBIC INTENSIU PISTA MAR BELLA		AERÒBIC EXTENSIU PASSEIG MARÍTIM			