

ENTRENAMENT SÈNIOR ACTIVA'T

HORA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
7:10	<b>fusion</b> · 45' S2		CROSSBIKE · 50' S1		STRENGTH & COND. · 45' FG/S2		
7:15	TOTAL BODY · 30' SF	ESTIRAMENTS · 30' SF GIMESTIL TEC. · 60' PS	TOTAL BODY · 30' SF	ESTIRAMENTS · 30' SF GIMESTIL TEC. · 60' PS REM INDOOR · 45' S1	TOTAL BODY · 30' SF		
8:00	TABATA · 45' S2 SPINNING · 50' S1	<b>boxing</b> · 45' F2/S1 CARDIO-TÓ · 45' F3 ABDOMINALS · 30' SF	<b>fusion</b> · 45' S2	CARDIO-TÓ · 45' S2	SPINNING · 50' S1		
8:30				ABDOMINALS · 30' SF			
9:45						ESTIRAMENTS · 30' SF VINYASA IOGA · 60' F2/S3 BY SEAYOU BATEL AVANÇAT · 120' EXT	ESTIRAMENTS · 30' SF VINYASA IOGA · 60' F2/S3 BY SEAYOU AQUAGYM · 50' PS
10:00	BALLET CNB · 45' S3 AQUAGYM · 50' PS	PILATES · 45' S2	HATHA IOGA · 60' S3 AQUAGYM · 50' PS	ESQUENA SANA · 45' S2	VINYASA IOGA · 60' S3 AQUAGYM · 50' PS		
10:15	ABDOMINALS · 30' S1	ABDOMINALS · 30' S1	ABDOMINALS · 30' S1	ABDOMINALS · 30' S1	ABDOMINALS · 30' S1		
11:00	ACTIVA'T STRETCHING · 45' S2	ACTIVA'T STRENGHT · 45' S2 WALKING AQUATIC · 50' PS	IOGA INTEGRAL · 60' S3 ACTIVA'T SPINNING · 45' S1	ACTIVA'T STRENGHT · 45' S2 WALKING AQUATIC · 50' PS	ACTIVA'T BODY & MIND · 45' S2 YIN IOGA · 60' S3	SPINNING · 50' S1 <b>fusion</b> · 30' S2	WELLNESS-FIT · 45' S2 TABATA · 30' S1 PADEL SURF AVAN. · 60' EXT BY SEAYOU
11:30						PADEL 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 AQUAGYM · 50' PS	SPINNING · 50' S1 AQUAGYM · 50' PS
12:30						SUP IOGA · 60' EXT	
13:00		SPINNING · 50' S1		SPINNING · 50' S1		CORE · 30' SF <b>boxing</b> · 45' F2/S2	<b>fusion</b> · 45' 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	<b>fusion</b> · 45' S2 <b>boxing</b> · 45' F2/S3		<b>boxing</b> · 45' F2/S2	<b>fusion</b> · 45' S2			
13:45						TABATA · 30' S2	HIIT · 30' S1
14:00	SPINNING · 50' S1	SPINNING · 50' S1	SPINNING VIRTUAL · 50' S1	SPINNING · 50' S1	SPINNING · 50' S1		
14:30	POWER CIRCUIT · 45' S2 GIMESTIL REND. · 60' PS	PILATES · 45' S2 GIMESTIL TEC. · 60' PS RUNNING CNB · 60' EXT	METABOLIC CNB · 45' S2 GIMESTIL REND. · 60' PS	PILATES · 45' S2 GIMESTIL TEC. · 60' PS RUNNING CNB · 60' EXT	TABATA · 45' S2 GIMESTIL REND. · 60' PS		
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	<b>fusion</b> · 30' S1	CORE · 30' SF		
16:45						<b>fusion</b> · 30' S2	
17:30	GAC · 45' S2 PILATES · 45' S3		CARDIO-TÓ · 45' S2	ZUM-TONO · 45' S2	<b>fusion</b> · 45' S2 <b>boxing</b> · 45' F2/S1 PILATES · 45' S3		
18:00	SPINNING · 50' S1		STRENGTH & COND. · 45' F3/S1				
18:15	TOTAL BODY · 45' S2 <b>fusion</b> · 30' SF	<b>fusion</b> · 45' S2 CORE · 30' SF	TOTAL BODY · 45' S2 HIIT · 30' SF	SPINNING · 50' S1 <b>fusion</b> · 30' SF	TOTAL BODY · 45' S2 REM INDOOR · 45' S1		
18:25					CORE · 20' SF		
18:30	CARDIO-TÓ · 45' S2 BALLET CNB · 90' S3		STEP · 45' S1	BALLEM · 50' S2	BARRA FIT CNB · 60' S3		
19:00	AQUAGYM · 50' PS	ASHTANGA IOGA · 90' S3	AQUAGYM · 50' PS	ROCKET IOGA · 60' S3			
19:15	METABOLIC CNB · 45' S2	<b>boxing</b> · 45' F2/S2 SPINNING · 50' S1	TABATA · 45' S2	<b>boxing</b> · 45' F2/S2 SPINNING · 50' S1	POWER CIRCUIT · 45' S2 REM INDOOR · 45' S1		
19:20	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



MARÇ 2023

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

# PROGRAMA RUNNING



MARÇ 2023

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

