

	DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES		DISSABTE		DIUMENGE	
7:10	HBX FUSION	45' S2			CROSSBIKE	50' S1			STRENGHT & CONDITIONING	45' FG				
7:15	TOTAL BODY	30' SF	ESTIRAMENTS	30' SF	TOTAL BODY	30' SF	ESTIRAMENTS	30' SF	TOTAL BODY	30' SF				
7:30			NATACIÓ	60' PE			NATACIÓ	60' PE						
			REM INDOOR	45' S1			REM INDOOR	45' S1			REM DE MAR LÚDIC	70' MA		
			CNB CROSS	45' SF										
8:00	TABATA	45' S2			HBX FUSION	45' S2	TOTAL BODY	45' S2	SPINNING	50' S1				
	SPINNING	50' S1												
8:20			TOTAL BODY	45' S2										
8:30			ABDOMINALS	30' S3			ABDOMINALS	30' S3						
8:45											REM DE MAR INICIACIÓ	60' MA		
9:00							REM DE MAR	45' MA						
9:45											ESTIRAMENTS	30' SF	ESTIRAMENTS	30' SF
											REM DE MAR RENDIMENT	90' MA	HATHA IOGA	60' TM
											HATHA IOGA	60' TM		
10:00	BARRE I MOVIMENT	45' S3	ACTIVA'T STRENGHT	45' S2	HATHA IOGA	60' S3	ESQUENA SANA	45' S2	VINYASA IOGA	60' S3	SPINNING	50' S1	AQUAGYM	50' PS
	AQUAGYM	50' PS			AQUAGYM	50' PS			AQUAGYM	50' PS				
10:15	ABDOMINALS	30' S1	ABDOMINALS	30' SF	ABDOMINALS	30' S1	ABDOMINALS	30' S1	ABDOMINALS	30' S1				
10:30														
11:00	ACTIVA'T STRENGHT	30' S2	PILATES	45' S2	IOGA INTEGRAL	60' S3	ACTIVA'T STRENGHT	45' S2	ACTIVA'T MOBILITY	45' S2	HBX FUSION	30' S2	WELLNESS-FIT	45' S2
			WALKING AQUÀTIC	50' PS	ACTIVA'T SPINNING	45' S1	WALKING AQUÀTIC	50' PS	YIN IOGA	60' S3	PADDLE SURF INICIACIÓ	60' OU	TABATA	50' S1
											WELLNESS-FIT	45' S2	AQUAGYM	50' PS
12:00	ESQUENA SANA	45' S2	TAI-TXÍ	60' S3	AQUAGYM	50' PS	TAI-TXÍ	60' S3	AQUAGYM	50' PS	CROSSBIKE	50' S1	SPINNING	50' S1
	AQUAGYM	50' PS									AQUAGYM	50' PS	AIGÜES PROFUNDES	50' PE
13:00	HBX BOXING	30' S2	SPINNING	50' S1	HBX BOXING	45' S2	SPINNING	50' S1			CORE	30' SF	HBX FUSION	45' S2
			HIPORESSIUS	45' S3			HIPORESSIUS	45' S3			HBX BOXING	45' S2	TABATA	30' SF
													REM INDOOR	45' S1
13:15	ABDOMINALS	30' S3	GAC	30' SF	TOTAL BODY	30' SF	ABDOMINALS	30' S2	ESTIRAMENTS	30' S3				
13:30	CNB CROSS	50' SF					CNB CROSS	60' SF			TABATA	30' S2	HIIT	30' S2
14:00	SPINNING	50' S1	SPINNING	50' S1	SPINNING	50' S1	SPINNING	50' S1	SPINNING	50' S1				
			PILATES	45' S3			PILATES	45' S3						
14:30	POWER CIRCUIT	45' S1	RUNNING CNB	60' EX	METABÒLIC	45' S1	RUNNING CNB	60' EX	TABATA	45' S2				
	NATACIÓ	60' PS	NATACIÓ	60' PS	NATACIÓ	60' PE	NATACIÓ	60' PE	NATACIÓ	60' PS				
	HATHA IOGA	60' S3			ASHTANGA IOGA	60' S3								
15:10	HIIT	30' SF	TABATA	45' S1	CORE	30' SF	HBX FUSION	45' S2	CORE	30' SF				
16:15													GAC	30' SF
16:45											HIIT	30' S2		
17:00	CNB CROSS	60' SF			CNB CROSS	60' SF			CNB CROSS	60' SF				
17:30							REM INDOOR	45' S1			GAC	30' SF		
17:45	PILATES	45' S1			PILATES	45' S3			PILATES	45' S3				
	BARRE TRAINING	45' S3												
18:00			ASHTANGA IOGA	45' S3	SPINNING	50' S1	ASHTANGA INICIACIÓ/MISO	60' S3						
18:15	HBX FUSION	30' SF	HBX FUSION	45' S2	HIIT	30' SF	HBX FUSION	30' SF	TOTAL BODY	45' S2				
	TOTAL BODY	45' S2	CORE	30' SF	TOTAL BODY	45' S2			CORE	30' SF				
			URBAN FUSION	45' S1										
18:30							HBX BOXING	45' S2						
18:35	DYP	55' S3			DANCE	55' S3			DYP	55' S3				
	CARDIO TO	45' S1												
19:05							ROCKET IOGA	60' S3						
19:10	METABÒLIC	50' S1			AQUAGYM	50' PS			POWER CIRCUIT	45' S2				
					TABATA	50' S1								
19:15			HBX BOXING	45' S2										
			SPINNING	50' S1										
19:20							SPINNING	50' S1	AQUAGYM	50' PS				
19:25					CARDIO TO	45' S1								
19:30	NATACIÓ	60' PS			NATACIÓ	60' PS								
19:35	ESTIRAMENTS	40' S1												
19:45														
20:10							REM INDOOR	45' S1						
20:15			GAC	30' SF			CORE	30' SF						

● Equilibri i Confort ● Coreografiades ● Entrenament Funcional ● Màxim Rendiment ● Aquàtiques ● Natació ● Alta Intensitat ● CNB Outdoor ● CNB CROSS
S1: Polivalent 1 · S2: Polivalent 2 · S3: Sala de Ioga · TM: Terrassa Mirador · SF: Sala de Fitness · PS: Piscina · PE: Piscina Exterior · TPE: Terrassa Piscina Ext · EX: Exterior · FG: Frontó Gran · PR: Piscina Recreativa · MA: Mar · OU: CNB Outdoor

CADA ACTIVITAT DIRIGIDA TÉ ASSIGNAT UN ESPAI. LA SEGONA SALA FA REFERÈNCIA A L'ESPAI ALTERNATIU EN CAS DE PLUJA
LA DIRECCIÓ ES RESERVA EL DRET DE MODIFICAR L'HORARI I EL CONTINGUT DE LES ACTIVITATS QUE S'OFEREIXEN EN EL PROGRAMA

