

	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' PS			NATACIÓ	60' PS						
			REM INDOOR	45' S1	REM DE MAR	75' MA	REM DE MAR	75' MA			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 INICIACIO	60' MA		
9:00							REM INDOOR	45' S1						
9:15					REM FIT	45' S1					ESTIRAMENTS	30' SF	ESTIRAMENTS	30' SF
9:45											REM DE MAR RENDIMENT	90' MA	VINYASA IOGA	60' TM
											VINYASA IOGA	60' TM		
10:00	BARRE I MOVIMENT	45' S3	ACTIVA'T STRENGHT	45' S3	HATHA IOGA	60' S3	ESQUENA SANA	45' S3	VINYASA IOGA	60' S3	SPINNING	50' S1	AIGÜES PROFUNDES	50' PS
	AIGÜES PROFUNDES	50' PS			AIGÜES PROFUNDES	50' PS			AIGÜES PROFUNDES	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 STRECHING	45' S2	PILATES	45' S3	IOGA INTEGRAL	60' S3	ACTIVA'T STRENGHT	45' S3	ACTIVA'T MOBILITY	45' S2	HBX FUSION	30' S1	WELLNESS-FIT	45' S2
			AIGÜES PROFUNDES	50' PE	ACTIVA'T SPINNING	45' S1	AIGÜES PROFUNDES	50' PS	YIN IOGA	60' S3	PADDLE SURF INICIACIO	60' OU	TABATA	50' S1
											WELLNESS-FIT	45' S2	AIGÜES PROFUNDES	50' PS
12:00	ESQUENA SANA	45' S2	TAI-TXÍ	55' S3	AIGÜES PROFUNDES	50' PS	TAI-TXÍ	55' S3	AIGÜES PROFUNDES	50' PS	CROSSBIKE	50' S1	SPINNING	50' S1
	AIGÜES PROFUNDES	50' PS									AIGÜES PROFUNDES	50' PS	AIGÜES PROFUNDES	50' PE
13:00	HBX BOXING	45' S2	SPINNING	50' S1	HBX BOXING	45' S2	SPINNING	50' S1			CORE	30' SF	HBX FUSION	45' S2
											HBX BOXING	45' S2	TABATA	30' SF
13:05			HIPOPRESSIUS	45' S3			HIPOPRESSIUS	45' S3					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						
13:45											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' S2	RUNNING CNB	60' EX	METABÒLIC	45' S2	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					CNB COMBATIU	60' DK						
14:45					ROCKET 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	90' S3	SPINNING	50' S1	ASHTANGA INICIACIO/MISO	60' S3	REM FIT	45' S1				
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	45' S3			DYP	60' S3				
	CARDIO TO	45' S1												
19:05							ROCKET IOGA	60' S3						
19:10	METABÒLIC	50' S2			AIGÜES PROFUNDES	50' PS			POWER CIRCUIT	45' S2				
					TABATA	50' S2								
19:15			HBX BOXING	45' S2										
			SPINNING	50' S1										
19:20							SPINNING	50' S1	AIGÜES PROFUNDES	40' PS				
19:25					CARDIO TO	45' S3								
19:30	NATACIÓ	60' PS			NATACIÓ	60' PS								
19:35	ESTIRAMENTS	40' S3												
19:45														
20:10														
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 loga · 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

