

|       | 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 LUDIC 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 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 INICIACIÓ 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               |                                | 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 INICIACIÓ/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

