

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
7:15		SPINNING VIRTUAL 45' S1 TOTAL BODY 30' SF		SPINNING VIRTUAL 45' S1 TOTAL BODY 30' SF			
7:45	TOTAL BODY 45' S1	YIN IOGA 45' TM SWIM FIT 45' PE	TABATA 45' S1	HBX FUSION 45' S2	TOTAL BODY 45' S1		
8:35	SPINNING VIRTUAL 45' S1		SPINNING VIRTUAL 45' S1		SPINNING VIRTUAL 45' S1		
9:30						TOTAL BODY 30' SF	ESTIRAMENTS 30' SF
10:00	AQUAGYM 50' PS STRETCHING 45' S1 CNB CROSS 60' SF	ESQUENA SANA 45' S1	AQUAGYM 50' PS IOGA 60' S3 CNB CROSS 60' SF	ESQUENA SANA 45' S1	AQUAGYM 50' PS VINYASA IOGA 60' S3	SPINNING VIRTUAL 45' S1	AQUAGYM 50' PS SPINNING VIRTUAL 45' S1
10:15	ABDOMINALS 30' SF	ABDOMINALS 30' SF	ABDOMINALS 30' SF	ABDOMINALS 30' SF	ABDOMINALS 30' SF		
10:30							SUP IOGA 60' OUT
11:00	TOTAL BODY 45' S1	STRENGHT & CONDITIONING 45' S1	TOTAL BODY 45' S1	AQUAGYM 50' S1 STRENGHT & CONDITIONING 45' S1	YIN IOGA 60' S3 TOTAL BODY 45' S1	WELLNESS 45' S1 PADDLE SURF INICIACIO 60' OUT	AQUAGYM 50' PS WELLNESS 45' S1
12:00	AQUAGYM 50' PS SPINNING VIRTUAL 45' S1		AQUAGYM 50' PS SPINNING VIRTUAL 45' S1		AQUAGYM 50' PS SPINNING VIRTUAL 45' S1	TOTAL BODY 45' S1	AIGÜES PROFUNDES 50' PE SPINNING
12:50						SPINNING VIRTUAL 45' S1	50' S1
13:30	SPINNING VIRTUAL 45' S1	CNB CROSS 50' SF SPINNING VIRTUAL 45' S1	SPINNING VIRTUAL 45' S1	CNB CROSS 50' SF SPINNING VIRTUAL 45' S1	SPINNING VIRTUAL 45' S1	TABATA 30' SF	GAC 30' SF
14:30	SWIM FIT 45' PE	TABATA 45' S1	METABOLIC 45' S1	TABATA 45' S1	BOOTCAMP 45' FG		
15:10	HIIT 30' SF				CORE 30' SF		
17:00	CNB CROSS 60' SF		CNB CROSS 60' SF				HIIT 30' SF
17:45	GAC 45' S1		CARDIO TO 45' S1			GAC 30' SF	
18:00		ESQUENA SANA 45' S1 ASHTANGA IOGA 90' TM		ZUM TONO 45' S1 ASHTANGA INICIACIO 60' TM	ASHTANGA INICIACIO TM		
18:10	TABATA 45' S2		TOTAL BODY 45' S2		TOTAL BODY 30' SF		
18:35	CARDIO TO 45' S1	HIIT 30' SF	CARDIO TO 45' S1 STEP 45' S1	TABATA 30' SF		HIIT 30' SF	
18:50	CORE 30' SF	ZUM TONO 45' S1	GAC 30' SF	ZUMBA 45' S1	TABATA 30' SF		
19:05				ROCKET IOGA 60' TM			
19:25	ZUMBA 45' S1		ESQUENA SANA S1				

45'



● 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

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