

PROGRAMA CLASSES DIRIGIDES

AGOST 2026
SETMANA 10 - 16

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
7:00	HBX FUSION 50' BOX				STRENGHT & CONDITIONING 45' BOX		
7:10			CROSSBIKE 50' S1				
7:15	TOTAL BODY 30' SF	ESTIRAMENTS 30' SF	TOTAL BODY 30' SF	ESTIRAMENTS 30' SF	TOTAL BODY 30' SF		
7:30		REM INDOOR 45' S1	REM DE MAR 75' MA				
		CNB CROSS 45' BOX					
8:00	TABATA 45' S2		HBX FUSION 50' BOX	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							
9:00							
9:15			REM FIT 45' S1				
9:45						ESTIRAMENTS 30' SF	ESTIRAMENTS 30' SF
10:00	BARRE I MOVIMENT 50' S3	ACTIVAT STRENGHT 50' S1	HATHA IOGA 60' S3	ESQUENA SANA 50' S1	VINYASA IOGA 60' S3		AQUAGYM 50' PS
	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' SF	ABDOMINALS 30' S1		
10:30							
11:00	ACTIVAT STRECHING 45' S2	PILATES 45' S1	IOGA INTEGRAL 60' S3	ACTIVAT STRENGHT 45' S1	ACTIVAT MOBILITY 45' S2	WELLNESS-FIT 45' S2	WELLNESS-FIT 45' S2
						TABATA 45' S1	TABATA 45' S1
		AQUAGYM 50' PS	ACTIVAT SPINNING 45' S1	AQUAGYM 50' PS	YIN IOGA 60' S3		
							PADDLE SURF INICIACIÓ 60' OU
							SUP IOGA 60' OU
12:00	ESQUENA SANA 45' S2		AQUAGYM 50' PS	AQUAGYM 50' PS	AQUAGYM 50' PS	SPINNING 50' S1	SPINNING 50' S1
	AQUAGYM 50' PS					AQUAGYM 50' PS	AQUAGYM 50' PS
13:00	HBX BOXING 45' BOX		HBX BOXING 45' BOX			HBX FUSION 50' BOX	HBX FUSION 50' BOX
		SPINNING 50' S1		SPINNING 50' S1		TABATA 45' SF	TABATA 45' SF
13:00		HIPOPRESSIU 45' S3		HIPOPRESSIU 45' S3			
13:15	ABDOMINALS 30' S3	GAC 30' SF	TOTAL BODY 30' S2	GAC 30' S2	ESTIRAMENTS 30' S3		
13:30	CNB CROSS 50' BOX			CNB CROSS 60' BOX			
13:45						HIIT 30' S1	HIIT 30' S1
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		METABÒLIC 45' S2		TABATA 45' S2		
15:10	HIIT 30' SF	TABATA 45' S1	CORE 30' SF	HBX FUSION 50' BOX			
16:15							
16:45							
17:00	CNB CROSS 60' BOX		CNB CROSS 60' BOX		CNB CROSS 60' BOX		
17:30				REM INDOOR 45' S1			
17:45	PILATES 45' S1		PILATES 45' S3		PILATES 45' S3		
	BARRE TRAINING 45' S3						
18:00				BARRE I MOVIMENT 50' S3	REM FIT 50' S1		
18:15	HBX FUSION 30' SF	HBX FUSION 45' BOX	HIIT 30' SF	HBX FUSION 30' SF	TOTAL BODY 45' S2		
	TOTAL BODY 45' S2	CORE 30' SF	TOTAL BODY 45' S2				
18:20							
18:35	DYP 55' S3		DANCE 45' S3		DYP 60' S3		
	CARDIO TO 45' S1						
19:05							
19:10	METABÒLIC 50' S2		TABATA 50' S1		POWER CIRCUIT 50' S2		
19:15		HBX BOXING 45' BOX					
19:20							
19:25			CARDIO TO 45' S1				
19:35	ESTIRAMENTS 40' S3						

● 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 BOX: Box

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

