PROGRAMA CLASSES DIRIGIDES

GENER 2026

	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 REM INDOOR 45' S1 CNB CROSS 45' SF	REM DE MAR 90' MA	NATACIÓ 60' PE REM DE MAR 70' MA		REM DE MAR LÚDIC 70' MA	
8:00	TABATA 45' S2 SPINNING 50' S1		HBX FUSION 45' S2	TOTAL BODY 45' S2	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			
9:45						ESTIRAMENTS 30' SF REM DE MAR RENDIMENT 90' MA HATHA IOGA 60' TM	ESTIRAMENTS 30' SF HATHA IOGA 60' TM
10:00	BARRE I MOVIMENT 45' S3 AIGÜES PROFUNDES 50' PS	ACTIVA'T STRENGHT 45' S3	HATHA IOGA 60' S3 AIGÜES PROFUNDES 50' PS	ESQUENA SANA 45' S3	VINYASA IOGA 60' S3 AIGÜES PROFUNDES 50' PS	SPINNING 50' S1	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' S2 AIGÜES PROFUNDES 50' PE	IOGA INTEGRAL 60' S3 ACTIVA'T SPINNING 45' S1	ACTIVA'T STRENGHT 45' S3 AIGÜES PROFUNDES 50' PS	ACTIVA'T MOBILITY 45' S2 YIN IOGA 60' S3	HBX FUSION 30' S2 PADDLE SURF INICIACIÓ 60' OU WELLNESS-FIT 45' S2	WELLNESS-FIT 45' S2 TABATA 50' S1 AIGÜES PROFUNDES 50' PS SUP IOGA 60' OU
12:00	ESQUENA SANA 45' S2 AIGÜES PROFUNDES 50' PS	TAI-TXÍ 60' S3	AIGÜES PROFUNDES 50' PS	TAI-TXÍ 60' S3	AIGÜES PROFUNDES 50' PS	CROSSBIKE 50' S1 AIGÜES PROFUNDES 50' PS	SPINNING 50' S1 AIGÜES PROFUNDES 50' PE
13:00	HBX BOXING 45' S2	SPINNING 50' S1 HIPORESSIUS 45' S3	HBX BOXING 45' S2	SPINNING 50' S1 HIPORESSIUS 45' S3		CORE 30' SF HBX BOXING 45' S2	HBX FUSION 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 PILATES 45' S3	SPINNING 50' S1	SPINNING 50' S1 PILATES 45' S3	SPINNING 50' S1		
14:30	POWER CIRCUIT 45' S2 NATACIÓ 60' PS HATHA IOGA 60' S3	RUNNING CNB 60' EX NATACIÓ 60' PS	METABÒLIC 45' S2 NATACIÓ 60' PE	RUNNING CNB 60' EX NATACIÓ 60' PE	TABATA 45' S2 NATACIÓ 60' PS		
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 BARRE TRAINING 45' S3		PILATES 45' S3		PILATES 45' S3		
18:00		ASHTANGA IOGA 90' S3	SPINNING 50' S1	ASHTANGA INICIACIO/MISO 60' S3			
18:15	HBX FUSION 30' SF TOTAL BODY 45' S2	HBX FUSION 45' S2 CORE 30' SF URBAN FUSION 45' S1	HIIT 30' SF TOTAL BODY 45' S2	HBX FUSION 30' SF	TOTAL BODY 45' S2 CORE 30' SF		
18:30				HBX BOXING 45' S2			
18:35	DYP 55' S3 CARDIO TO 45' S1		DANCE 45' S3		DYP 60' S3		
19:05				ROCKET IOGA 60' S3			
19:10	METABÒLIC 50' S2		AIGÜES PROFUNDES 50' PS TABATA 50' S2		POWER CIRCUIT 45' 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				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