

PROGRAMA CLASSES DIRIGIDES

SETEMBRE 2025

	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 AIGÜES OBERTES 60' OUT	TOTAL BODY 30' SF	ESTIRAMENTS 30' SF NATACIÓ 60' PE	TOTAL BODY 30' SF		
7:30				REM DE MAR 90' MA			
7:45		REM INDOOR 45' S1					
8:00	TABATA 45' S2 SPINNING 50' S1	TOTAL BODY 45' FG	HBX FUSION 45' S2	TOTAL BODY 45' FG	SPINNING 50' S1		
8:30		ABDOMINALS 30' S1		ABDOMINALS 30' S3			
9:00				REM INDOOR 45' S1			
9:15						REM DE MAR INICIACIO 75' MA	
9:45						ESTIRAMENTS 30' SF HATHA IOGA 60' TM	ESTIRAMENTS 30' SF HATHA IOGA 60' TM
10:00	BALLET CNB 45' S3 AQUAGYM 50' PS	ACTIVA'T STRENGHT 45' S1	HATHA IOGA 60' S3 AQUAGYM 50' PS	ESQUENA SANA 45' S1	VINYASA IOGA 60' S3 AQUAGYM 50' PS	SPINNING 50' S1	AQUAGYM 50' PS
10:15	ABDOMINALS 30' SF	ABDOMINALS 30' SF	ABDOMINALS 30' SF	ABDOMINALS 30' SF	ABDOMINALS 30' S1		
10:30						REM DE MAR RENDIMENT 90' MA	SUP IOGA 60' OUT
11:00	ACTIVA'T STRETCHING 45' S2	PILATES 45' S1 WALKING AQUATIC 50' PS	IOGA INTEGRAL 60' S3 ACTIVA'T SPINNING 45' S1	ACTIVA'T STRENGHT 45' S2 WALKING AQUATIC 50' PS	ACTIVA'T MOBILITY 45' S2 YIN IOGA 60' S3	HBX FUSION 30' S1 PADEL SURF INICIACIO 60' OUT WELLNESS FIT 45' S3	WELLNESS FIT 45' S2 TABATA 30' S1 AQUAGYM 50' PS
12:00	ESQUENA SANA 45' S2 AQUAGYM 50' PS	TAI-TXÍ 60' S3	AQUAGYM 50' PS	TAI-TXÍ 60' S3	AQUAGYM 50' PS AIGÜES PROFUNDES 50' PE	CROSSBIKE 50' S1 AQUAGYM 50' PS	SPINNING 50' S1 AIGÜES PROFUNDES 50' PE
13:00	HBX BOXING 45' S2	SPINNING 50' S1 HIPOPRESSIUS 45' S3	HBX BOXING 45' S2	SPINNING 50' S1 HIPOPRESSIUS 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 60' 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	RUNNING CNB 60' EX NATACIÓ 60' PS	METABOLIC 45' S1 NATACIÓ 60' PE	RUNNING CNB 60' EX NATACIÓ 60' PS	TABATA 45' S2 AIGÜES OBERTES 60' OUT		
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' SF	
17:30				REM INDOOR 45' S1		GAC 30' SF	
17:45	PILATES 45' S3		CARDIO TO 45' S1		PILATES 45' S3		
18:00	SPINNING VIRTUAL 50' S1	ASHTANGA IOGA 90' TM		ASHTANGA INICIACIO/MISO 60' TM			
18:10			SPINNING 50' S1				
18:15	HBX FUSION 30' SF	HBX FUSION 45' S2 CORE 30' SF	HIIT 30' SF	HBX FUSION 30' SF			
18:20	TOTAL BODY 45' S2		TOTAL BODY 45' S2		TOTAL BODY 45' S2		
18:30				HBX BOXING 45' S2			
18:35	DYP 60' S3		STEP 45' S1		DYP 60' S3		
19:05				ROCKET IOGA 60' TM			
19:10			AQUAGYM 50' PS				
19:15		HBX BOXING 45' S2 SPINNING 50' S1	TABATA 45' S2		POWER CIRCUIT 45' S2		
19:20				SPINNING 50' S1			
19:25	METABÒLIC 45' S2		ESQUENA SANA 45' TM				
19:30	NATACIÓ 60' PS		AIGÜES OBERTES 60' OUT				
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 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

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

