

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
7:00	HBX FUSION 50' BOX				STRENGHT & 45' CONDITIONING 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 CNB CROSS 45' BOX	REM DE MAR 75' MA	NATACIO 60' PS REM DE MAR 75' MA		REM DE MAR LÚDIC 70' MA	
8:00	TABATA 45' S2 SPINNING 50' S1		HBX FUSION 50 BOX	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			
9:15			REM FIT 45' S1			ESTIRAMENTS 30' SF	
9:45						REM DE MAR RENDIMENT 90' MA VINYASA IOGA 60' S3	ESTIRAMENTS 30' SF VINYASA IOGA 60' S3
10:00	BARRE I MOVIMENT 75' S3 AQUAGYM 50' PS ABDOMINALS 30' S1	STRENGHT 75' S1 AQUAGYM 50' PS GAC 30' SF	HATHA IOGA 60' S3 AQUAGYM 50' PS TOTAL BODY 30' S1	ESQUENA SANA 75' S1 ONCONFORT 45' S3 GAC 30' SF	VINYASA IOGA 60' S3 AQUAGYM 50' PS ABDOMINALS 30' S1		AQUAGYM 60' PS
10:30							
11:00	ACTIVAT STRECHING 45' S2	PILATES 45' S1 AQUAGYM 50' PS	IOGA INTEGRAL 60' S3 ACTIVAT SPINNING 45' S1	ACTIVAT STRENGHT 45' S1 AQUAGYM 50' PS	ACTIVAT MOBILITY 45' S2 YIN IOGA 60' S3	HBX FUSION 30' BOX	WELLNESS-FIT 45' S2 TABATA 30' SF AIGÜES PROFUNDES 50' PE PADDLE SURF INICIACIÓ 60' OU SUP IOGA 60' OU SPINNING 50' S1
12:00	ESQUENA SANA 45' S2 AQUAGYM 50' PS		AQUAGYM 50' PS	AQUAGYM 50' PS	AQUAGYM 50' PS	AQUAGYM 50' PS	AQUAGYM 50' PS
13:00	HBX BOXING 45' BOX	HIPOPRESSIU 45' S3	HBX BOXING 45' BOX	HIPOPRESSIU 45' S3		CORE 30' SF	HBX FUSION 50' BOX TABATA 30' SF REM INDOOR 45' S1 HIIT 30' S1
13:05							
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						TABATA 30' S1	
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	NATACIO 60' PS	METABÒLIC 45' S2	NATACIO 60' PS	TABATA 45' S2		
15:10	HIIT 30' SF	TABATA 45' S1	CORE 30' SF	HBX FUSION 50' BOX			
16:15							GAC 30' SF
16:45						HIIT 30' SF	
17:00	CNB CROSS 60' BOX		CNB CROSS 60' BOX		CNB CROSS 60' BOX		
17:30				REM INDOOR 45' S1		GAC 30' SF	
17:45	PILATES 45' S1				PILATES 45' S3		
18:00				BARRE I MOVIMENT 75' S3	REM FIT 75' S1		
18:15	HBX FUSION 30' SF TOTAL BODY 45' S2	HBX FUSION 45' BOX CORE 30' SF URBAN FUSION 45' S1	HIIT 30' SF TOTAL BODY 45' S2	HBX FUSION 30' SF	TOTAL BODY 45' S2		
18:20							
18:35	DYP 60' S1				DYP 60' S3		
19:05							
19:10	METABÒLIC 45' S2		TABATA 45' S1		POWER CIRCUIT 45' S2		
19:15		HBX BOXING 45' BOX					
19:20							
19:30			NATACIO 60' PS				

● 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

