

		DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE	
	7:10	FUSION 45' S2		CROSSBIKE 50' S1		STRENGHT & COND. 45' FG/S2			
	7:15	TOTAL BODY 30' SF	ESTIRAMENTS 30' SF	TOTAL BODY 30' SF	ESTIRAMENTS 30' SF	TOTAL BODY 30' SF			
			AIGÜES OBERTES 60' OUT		NATACIÓ 60' PS				
	7:30		CNB CROSS 45' SF		*REM INDOOR 90' EX				
			*REM INDOOR 45' S1						
	8:00	TABATA 45' S2		FUSION 45' S2	TOTAL BODY 45' S2	SPINNING 50' S1	*REM DE MAR LUDIC 90' EX		
		SPINNING 50' S1							
	8:20		TOTAL BODY 45' F/S2						
	8:30		ABDOMINALS 30' S3		ABDOMINALS 30' S3				
	9:00				REM INDOOR 45' S1				
	9:15						*REM DE MAR INICIACIO 90' EX		
	9:45						ESTIRAMENTS 30' SF	ESTIRAMENTS 30' SF	
							HATHA IOGA 60' TPE/S3	HATHA IOGA 60' TPE/S3	
ACTIVA'T	10:00	BALLET CNB 45' S3	ACTIVA'T STRENGHT 45' S2	HATHA IOGA 60' S3	ESQUENA SANA 45' S2	VINYASA IOGA 60' S3	SPINNING 50' S1	AQUAGYM 50' PS	
		AQUAGYM 50' PS		AQUAGYM 50' PS		AQUAGYM 50' PS			
	10:15	ABDOMINALS 30' S1	ABDOMINALS 30' S1	ABDOMINALS 30' S1	ABDOMINALS 30' S1	ABDOMINALS 30' S1			
	10:30							*REM DE MAR RENDIMENT 90' EX	
	11:00	ACTIVA'T STRETCHING 45' S2	PILATES 45' S2	IOGA INTEGRAL 60' S3	ACTIVA'T STRENGHT 45' S2	ACTIVA'T MOBILITY 45' S2	WELLNESS-FIT 45' S2	WELLNESS-FIT 45' S2	
			WALKING AQUATIC 50' PS	ACTIVA'T SPINNING 45' S1	WALKING AQUATIC 50' PS	YIN IOGA 60' S3	FUSION 30' S1	TABATA 30' S1	
								SUP IOGA 60' OUT	AQUAGYM 50' PS
								PADDLE SURF INICIACIO 60' OUT	
12:00	AQUAGYM 50' PS	TAI-TXI 60' S3	AQUAGYM 50' PS	TAI-TXI 60' S3	AQUAGYM 50' PS	CROSSBIKE 50' S1	SPINNING 50' S1		
	ESQUENA SANA 45' S2				ACTIVA'T DANCE 45' S1		AQUAGYM 50' PS	AIGÜES PROFUNDES 50' PE	
	13:00	BOXING 45' S2	SPINNING 50' S1	BOXING 45' S2	SPINNING 50' S1		CORE 30' SF	FUSION 45' S2	
			HIPOPRESSIUS 45' S3		HIPOPRESSIUS 45' S3		BOXING 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 55' SF			CNB CROSS 60' SF				
	13:45						TABATA 30' S2	HIIT 30' S2	
	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	SWIM FIT 45' PE	NATACIÓ 60' S2	METABÒLIC 45' S2	NATACIÓ 60' PE	TABATA 45' S2			
		NATACIÓ 60' PS	RUNNING CNB 60' EX	NATACIÓ 60' PE/P	RUNNING CNB 60' EX	AIGÜES OBERTES 60' OUT			
14:45			ROCKET IOGA 60' S3		ASHTANGA IOGA 90' S3				
15:10	HIIT 30' SF	TABATA 45' S2	CORE 30' SF	FUSION 45' S2	CORE 30' SF				
16:15							GAC 30' SF		
16:45						HIIT 30' SF			
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	GAC 45' S2		CARDIO-TÓ 45' S2	ZUM-TONO 45' S2	PILATES 45' S3				
	PILATES 45' S3								
18:00	SPINNING 50' S1			ASHTANGA INICIACIO 60' TM/S3					
18:10			SPINNING 50' S1						
18:15	FUSION 30' SF	FUSION 45' S2	HIIT 30' SF	FUSION 30' SF	CORE 30' SF				
		CORE 30' SF							
18:20	TOTAL BODY 45' S2		TOTAL BODY 45' S2		TOTAL BODY 45' S2				
18:30		ASHTANGA IOGA 90' TM/S3		SPINNING 50' S1					
18:35	CARDIO-TÓ 45' S2		STEP 45' S3	ZUMBA 45' S2	DYP 60' S3				
	DYP 60' S3								
19:00	AQUAGYM 50' PS								
19:05				ROCKET IOGA 60' TM/S3					
19:10			AQUAGYM 50' PS						
19:15		BOXING 45' S2	TABATA 45' S2		POWER CIRCUIT 45' S2				
		SPINNING 50' S1							
19:25	ZUM DANCE 45' S1		ESQUENA SANA 45' S3						
	METABÒLIC 45' S2								
19:30	NATACIÓ 60' PS		AIGÜES OBERTES 60' OUT	BOXING 45' S2					
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

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

*CAL HAVER REALITZAT UN MÍNIM DE 50 SESSIONS DE REM INDOOR