

PROGRAMA CLASSES DIRIGIDES

AGOST 2025
SETMANA 4

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
7:10			CROSSBIKE 50' S1		STRENGHT & CONDITIONING 45' FG		
7:15		SPINNING VIRTUAL 50' S1		SPINNING VIRTUAL 50' S1			
7:45	TOTAL BODY 45' S1	YIN IOGA 60' TM	TABATA 45' S2				
8:00	SPINNING 50' S1				SPINNING 50' S1		
8:30		ABDOMINALS 30' SF		ABDOMINALS 30' SF			
8:35			SPINNING VIRTUAL 50' S1				
9:30						TOTAL BODY 30' SF	ESTIRAMENTS 30' SF
10:00	CNB CROSS 60' SF	ESQUENA SANA 45' S1	AQUAGYM 50' PS	ESQUENA SANA 45' S1	VINYASA IOGA 60' S3	SPINNING VIRTUAL 50' S1	AQUAGYM 50' PS
	BALLET CNB 45' S3		VINYASA IOGA 60' S3		AQUAGYM 50' PS		SPINNING VIRTUAL 50' S1
	AQUAGYM 50' PS		CNB CROSS 60' SF				
10:15	ABDOMINALS 30' SF	ABDOMINALS 30' SF	ABDOMINALS 30' SF	ABDOMINALS 30' SF	ABDOMINALS 30' S1		
10:30							SUP IOGA 60' OUT
11:00	ACTIVA'T STRETCHING 45' S2	STRENGHT & CONDITIONING 45' S1	ACTIVA'T SPINNING 45' S1	STRENGHT & CONDITIONING 45' S1	YIN IOGA 60' S3	PADDLE SURF INICIACIO 60' OUT	WELLNESS 45' S1
		WALKING AQUATIC 50' PS		AQUAGYM 50' PS	ACTIVA'T MOBILITY 45' S2	WELLNESS 45' S1	AQUAGYM 50' PS
12:00	SPINNING VIRTUAL 50' S1		AQUAGYM 50' PS		SPINNING VIRTUAL 50' S1	TOTAL BODY 45' S1	SPINNING 50' S1
	ESQUENA SANA 45' S2		SPINNING VIRTUAL 50' S1		AQUAGYM 50' PS		AIGÜES PROFUNDES 50' PE
	AQUAGYM 50' PS						
12:50						SPINNING VIRTUAL 50' S1	
13:00	HBX BOXING 45' S2	SPINNING 50' S1	HBX BOXING 45' S2	SPINNING 50' S1			
13:30		CNB CROSS 60' SF		CNB CROSS 60' SF		TABATA 30' SF	GAC 30' SF
14:00	SPINNING 50' S1	SPINNING 50' S1	SPINNING 50' S1	SPINNING 50' S1	SPINNING 50' S1		
14:30	TOTAL BODY 45' S2	TABATA 45' S1	METABOLIC 45' S1	TABATA 45' S1			
		NATACIÓ 60' PS		NATACIÓ 60' PE			
15:10	HIIT 30' SF	TABATA 45' S2	CORE 30' SF	HBX FUSION 45' S2	CORE 30' SF		
17:00	CNB CROSS 60' SF		CNB CROSS 60' SF				HIIT 30' SF
17:45	GAC 45' S1		CARDIO-TO 45' S1		PILATES 45' S1	GAC 30' SF	
	PILATES 45' S3						
18:00	SPINNING 50' S1	ASHTANGA IOGA 90' TM		ZUM TONO 45' S1			
		ESQUENA SANA 45' S1		ASHTANGA INICIACIO 60' TM			
18:10	TABATA 45' S2		TOTAL BODY 45' S2		TOTAL BODY 30' SF		
18:15		CORE 30' SF	HIIT 30' SF	HBX FUSION 30' SF			
18:35	CARDIO-TO 45' S2		STEP 45' S1	ZUMBA 45' S1	DYP 60' S1	HIIT 30' SF	
	DYP 60' S3						
18:50	CORE 30' SF				TABATA 30' SF		
19:00	AQUAGYM 50' PS	SPINNING VIRTUAL 50' S1					
19:05				ROCKET IOGA 60' TM			
19:25	ZUM DANCE 45' S1		ESQUENA SANA 45' TM				
20:15		GAC 30' SF		GAC 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



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