

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
7:00	HBX FUSION 50' BOX				STRENGHT & CONDITIONING 45' BOX		
7:10							
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	REM DE MAR 75' MA		REM DE MAR LÚDIC 70' MA	
8:00	TABATA 45' S2		HBX FUSION 50' BOX	TOTAL BODY 45' S2			
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 REM DE MAR RENDIMENT 90' MA	
9:45							ESTIRAMENTS 30' SF
10:00	BARRE I MOVIMENT 45' S3 AQUAGYM 50' PS	ACTIVAT STRENGHT 45' S1 AQUAGYM 50' PS	HATHA IOGA 60' S3 AQUAGYM 50' PS	ESQUENA SANA 45' S1 ONCONFORT 45' S3	VINYASA IOGA 60' S3 AQUAGYM 50' PS		AQUAGYM 50' PS
10:15	ABDOMINALS 30' S1	ABDOMINALS 30' SF	ABDOMINALS 30' S1	ABDOMINALS 30' SF	ABDOMINALS 30' S1		
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	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
12:00	ESQUENA SANA 45' S2 AQUAGYM 50' PS		AQUAGYM 50' PS		AQUAGYM 50' PS		SPINNING 50' S1 AQUAGYM 50' PS
13:00		SPINNING 50' S1 HIPOPRESSIU 45' S3		SPINNING 50' S1 HIPOPRESSIU 45' S3		AQUAGYM 50' PS CORE 30' SF	HBX FUSION 50' BOX TABATA 30' SF
13:05							REM INDOOR 45' S1
13:15	ABDOMINALS 30' S3	GAC 30' SF	TOTAL BODY 30' S2	GAC 30' S2	ESTIRAMENTS 30' S3		
13:30	CNB CROSS 60' BOX			CNB CROSS 60' BOX			
13:45						TABATA 30' S1	HIIT 30' S1
14:00	SPINNING 50' S1		SPINNING 50' S1		SPINNING 50' S1		
14:30	POWER CIRCUIT 45' S2	PILATES 45' S3		PILATES 45' S3			
15:10	HIIT 30' SF	TABATA 45' S2	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 45' S3	REM FIT 45' S1		
18:15	HBX FUSION 30' SF TOTAL BODY 45' S2	HBX FUSION 45' BOX CORE 30' SF	HIIT 30' SF TOTAL BODY 45' S2	HBX FUSION 30' SF	TOTAL BODY 45' S2		
18:30				HBX BOXING 45' BOX			
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					

● 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

