

PROGRAMA CLASSES DIRIGIDES

AGOST 2025
SETMANA 2

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
7:15		SPINNING VIRTUAL 50' S1		SPINNING VIRTUAL 50' S1			
7:45	TOTAL BODY 45' S1	YIN IOGA 45' TM	TABATA 45' S1	STRENGHT & CONDITIONING 45' S1			
8:30		ABDOMINALS 30' SF		ABDOMINALS 30' SF			
8:35	SPINNING VIRTUAL 50' S1		SPINNING VIRTUAL 50' S1				
9:30					ESTIRAMENTS 30' SF	TOTAL BODY 30' SF	ESTIRAMENTS 30' SF
10:00	AQUAGYM 50' PS	ESQUENA SANA 45' S1	VINYASA IOGA 60' S3	ESQUENA SANA 45' S1	SPINNING VIRTUAL 50' S1	SPINNING VIRTUAL 50' S1	SPINNING VIRTUAL 50' S1
	CNB CROSS 60' SF		CNB CROSS 60' SF				
	STRETCHING 45' S2						
10:15	ABDOMINALS 30' SF	ABDOMINALS 30' SF	ABDOMINALS 30' SF	ABDOMINALS 30' SF			
10:30							SUP IOGA 60' OUT
11:00	TOTAL BODY 45' S1	STRENGHT & CONDITIONING 45' S1	TOTAL BODY 45' S1	STRENGHT & CONDITIONING 45' S1	WELLNESS 45' S1	WELLNESS 45' S1	WELLNESS 45' S1
						PADDLE SURF INICIACIO 60' OUT	
12:00	AQUAGYM 50' PS		AQUAGYM 50' PS		SPINNING VIRTUAL 50' S1	TOTAL BODY 45' S1	SPINNING 50' S1
	SPINNING VIRTUAL 50' S1		SPINNING VIRTUAL 50' S1				
12:50						SPINNING VIRTUAL 50' S1	
13:30	SPINNING VIRTUAL 50' S1	CNB CROSS 60' SF	SPINNING VIRTUAL 50' S1	CNB CROSS 60' SF	GAC 30' SF	TABATA 30' SF	GAC 30' SF
		SPINNING VIRTUAL 50' S1		SPINNING VIRTUAL 50' S1			
14:30	TOTAL BODY 45' S1	TABATA 45' S1	METABOLIC 45' S1	TABATA 45' S1			
15:10	HIIT 30' SF						
17:00	CNB CROSS 60' SF		CNB CROSS 60' SF		HIIT 30' SF		HIIT 30' SF
17:45						GAC 30' SF	
18:00	SPINNING VIRTUAL 45' S1	ESQUENA SANA 45' S1	SPINNING VIRTUAL 45' S1	ASHTANGA INICIACIO 60' TM	SPINNING VIRTUAL 45' S1		
		ASHTANGA IOGA 90' TM					
18:10	TABATA 45' S2		TOTAL BODY 45' S2				
18:35		HIIT 30' SF		TABATA 30' SF		HIIT 30' SF	
18:50	CORE 30' SF	ZUM TONO 45' S1	GAC 30' SF				
19:00	SPINNING VIRTUAL 45' S1		SPINNING VIRTUAL 45' S1		SPINNING VIRTUAL 45' S1		
19:05				ROCKET IOGA 60' TM			

45'



● 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 Ioga · 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