

PROGRAMA CLASSES DIRIGIDES

AGOST 2025
SETMANA 3

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



● 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