

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
7:00					STRENGHT & CONDITIONING BOX 45'		
7:10			CROSSBIKE 50' S1				
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 50' S1 SPINNING 50' S1		HBX FUSION 50' BOX	TOTAL BODY 45' S2	SPINNING 50' S1		
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				
9:45						VINYASA IOGA 60' TM ESTIRAMENTS 30' SF REM DE MAR RENDIMENT 90' MA SPINNING 50' S1	VINYASA IOGA 60' TM ESTIRAMENTS 30' SF
10:00	BARRE I MOVIMENT 45' S3 AQUAGYM 50' PS	ACTIVA'T STRENGHT 45' S1	HATHA IOGA 60' S3 AQUAGYM 50' PS	ESQUENA SANA 45' S1 ONCONFORT 45' S3	VINYASA IOGA 60' S3 AQUAGYM 50' PS		
10:15	ABDOMINALS 30' S1	ABDOMINALS 30' SF	ABDOMINALS 30' S1	ABDOMINALS 30' SF	ABDOMINALS 30' S1		
11:00	ACTIVA'T STRECHING 45' S2	PILATES 45' S1	ESPALDA SANA 60' S3	ACTIVA'T STRENGHT 45' S1	ACTIVA'T MOBILITY 45' S2	HBX FUSION 30' BOX	WELLNESS-FIT 45' S2 TABATA 30' SF AIGÜES PROFUNDES 50' PE PADDLE SURF 60'
12:00	ESQUENA SANA 45' S2 AQUAGYM 50' PS		AQUAGYM 50' PS	AQUAGYM 50' PS	AQUAGYM 50' PS	CROSSBIKE 50' S1 AQUAGYM 50' PS	SPINNING 50' S1 AQUAGYM 50' PS
13:00	HBX BOXING 45' BOX		HBX BOXING 45' BOX			CORE 30' SF HBX BOXING 45' BOX	HBX FUSION 50' BO
13:05		SPINNING 50' S1		SPINNING 50' S1			TABATA 30' SF 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 50' BOX			CNB CROSS 60' BOX			
13:45						TABATA 30' S2	HIIT 30' S1
14:00	SPINNING 50' S1	SPINNING 50' S1	SPINNING 50' S1	SPINNING 50' S1	SPINNING 50' S1		
14:30	POWER CIRCUIT 45' S2	NATACIO 60' PS	METABÒLIC 45' S2	NATACIO 60' PS	TABATA 45' S2		
15:10	HIIT 30' SF	TABATA 45' S1	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 BARRE TRAINING 45' S3		PILATES 45' S3		PILATES 45' S3		
18:00		AQUAGYM 50' PS	SPINNING 50' S1	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 URBAN FUSION 45' S1	TOTAL BODY 45' S2		TOTAL BODY 45' S2		
18:30				HBX BOXING 45' BOX			
18:35	YOGA 45' S1 CARDIO TO 45' S1		DANCE 45' S3		DYP 60' S3		
19:05							
19:10	METABÒLIC 45' S2		TABATA 45' S1		POWER CIRCUIT 45' S2		
19:15		HBX BOXING 45' BOX SPINNING 50' S1					
19:25			CARDIO TO 45' S1				
19:35	ESTIRAMENTS 40' S3						

● 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

