

ENTRENAMENT SÈNIOR ACTIAT

HORA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
7:10	<b>fusion</b> · 45' S2		CROSSBIKE · 50' S1		STRENGTH & COND. · 45' FG/S2		
7:15	TOTAL BODY · 30' SF	ESTIRAMENTS · 30' SF GIMESTIL TEC. · 60' PS	TOTAL BODY · 30' SF	ESTIRAMENTS · 30' SF GIMESTIL TEC. · 60' PS REM INDOOR · 45' S1	TOTAL BODY · 30' SF		
8:00	TABATA · 45' S2 SPINNING · 50' S1	<b>boxing</b> · 45' F2/S1 CARDIO-TÓ · 45' F3 ABDOMINALS · 30' SF	<b>fusion</b> · 45' S2	CARDIO-TÓ · 45' S2	SPINNING · 50' S1		
8:30				ABDOMINALS · 30' SF			
9:45						ESTIRAMENTS · 30' SF VINYASA IOGA · 60' F3 BY SEAYOU	ESTIRAMENTS · 30' SF VINYASA IOGA · 60' F3 BY SEAYOU
10:00	BALLET CNB · 45' S3 AQUAGYM · 50' PS		HATHA IOGA · 60' S3 AQUAGYM · 50' PS	ESQUENA SANA · 45' S2	VINYASA IOGA · 60' S3 AQUAGYM · 50' PS	BATEL AVANÇAT · 120' EXT	AQUAGYM · 50' PS
10:15	ABDOMINALS · 30' S1	ABDOMINALS · 30' S1	ABDOMINALS · 30' S1	ABDOMINALS · 30' S1	ABDOMINALS · 30' S1		
11:00	ACTIVA'T STRETCHING · 45' S2	ACTIVA'T STRENGHT · 45' S2 WALKING AQUATIC · 50' PS	IOGA INTEGRAL · 60' S3 ACTIVA'T SPINNING · 45' S1	ACTIVA'T STRENGHT · 45' S2 WALKING AQUATIC · 50' PS	ACTIVA'T BODY & MIND · 45' S2 YIN IOGA · 60' S3	SPINNING · 50' S1 <b>fusion</b> · 30' S2	WELLNESS-FIT · 45' S2 TABATA · 30' S1 PADEL SURF AVAN. · 60' EXT BY SEAYOU AIGÜES PROFUNDES · 50' PS
11:30						PADEL SURF INICIACIÓ · 60' EXT BY SEAYOU	
12:00	AQUAGYM · 50' PS	TAI-TXI · 60' S3	AQUAGYM · 50' PS	TAI-TXI · 60' S3	AQUAGYM · 50' PS	CROSSBIKE · 50' S1 AQUAGYM · 50' PS	SPINNING · 50' S1 AQUAGYM · 50' PS
12:30						SUP IOGA · 60' EXT	
13:00		SPINNING · 50' S1		SPINNING · 50' S1		CORE · 30' SF <b>boxing</b> · 45' F2/S2	<b>fusion</b> · 45' S2 TABATA · 30' SF REM INDOOR · 45' S1
13:15	HIOPRESSIUS · 30' SF	ABDOMINALS · 30' SF	GAC · 30' SF	ABDOMINALS · 30' SF	HIOPRESSIUS · 30' SF		
13:30	<b>fusion</b> · 45' S2 <b>boxing</b> · 45' F2/S3		<b>boxing</b> · 45' F2/S2	<b>fusion</b> · 45' S2			
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 GIMESTIL REND. · 60' PS	PILATES · 45' S2 GIMESTIL TEC. · 60' PS RUNNING CNB · 60' EXT	METABOLIC CNB · 45' S2 GIMESTIL REND. · 60' PS	PILATES · 45' S2 GIMESTIL TEC. · 60' PS RUNNING CNB · 60' EXT	TABATA · 45' S2 GIMESTIL REND. · 60' PS		
14:45	ASHTANGA IOGA · 60' S3		ROCKET IOGA · 60' S3		MYSORE STYLE · 90' S3		
15:10	HIIT · 30' SF	TABATA · 30' S1	CORE · 30' SF	<b>fusion</b> · 30' S1	CORE · 30' SF		
16:45						<b>fusion</b> · 30' S2	
17:30	GAC · 45' S2 PILATES · 45' S3		CARDIO-TÓ · 45' S2	ZUM-TONO · 45' S2	<b>fusion</b> · 45' S2 <b>boxing</b> · 45' F2/S1 PILATES · 45' S3		
18:00	SPINNING · 50' S1		STRENGTH & COND. · 45' F3/S1				
18:15	TOTAL BODY · 45' S2 <b>fusion</b> · 30' SF	<b>fusion</b> · 45' S2 CORE · 30' SF	TOTAL BODY · 45' S2 HIIT · 30' SF	SPINNING · 50' S1 <b>fusion</b> · 30' SF	TOTAL BODY · 45' S2 REM INDOOR · 45' S1		
18:25					CORE · 20' SF		
18:30	CARDIO-TÓ · 45' S2 BALLET CNB · 60' S3		STEP · 45' S1	BALLEM · 50' S2	BARRA FIT CNB · 60' S3		
19:00	AQUAGYM · 50' PS	ASHTANGA IOGA · 90' S3	AQUAGYM · 50' PS	ROCKET IOGA · 60' S3			
19:15	METABOLIC CNB · 45' S2	<b>boxing</b> · 45' F2/S2 SPINNING · 50' S1	TABATA · 45' S2	<b>boxing</b> · 45' F2/S2 SPINNING · 50' S1	POWER CIRCUIT · 45' S2 REM INDOOR · 45' S1		
19:20	ZUM-DANCE · 45' S1		GAC · 45' S3				
20:00	GIMESTIL REND. · 60' PS		GIMESTIL REND. · 60' PS				
20:15		GAC · 30' SF		CORE · 30' SF			

● Equilibrí i Confort ● Coreografiades ● Entrenament Funcional ● Màxim Rendiment ● Outdoor ● Aquàtiques ● Natació ● **HBX** Alta Intensitat  
 S1: Polivalent 1 · S2: Polivalent 2 · S3: Sala de Ioga · S4: Aula d'Estudi · TC: Terrassa Cafeteria · F2: Frontó 2 · F3: Frontó 3 · FG: Frontó Gran · SF: Sala de Fitness · EXT: Exterior · PS: Piscina

CADA ACTIVITAT DIRIGIDA TÉ ASSIGNAT UN ESPAI. LA SEGONA SALA FA REFERÈNCIA A L'ESPAI ALTERNATIU EN CAS DE PLUJA