

ENTRENAMENT SENIOR ACTIVA'T

HORA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
7:10	fusion · 45' S2		CROSSBIKE · 50' S1		STRENGTH & COND. · 45' S2		
7:15	TOTAL BODY · 30' SF	ESTIRAMENTS · 30' SF	TOTAL BODY · 30' SF	ESTIRAMENTS · 30' SF	TOTAL BODY · 30' SF		
		AIGÜES OBERTES · 60' CNB OUTDOOR		GIMESTIL TEC. · 60' PEXT			
7:30				REM INDOOR · 45' S1			
8:00	TABATA · 45' S2	boxing · 45' S2	fusion · 45' S2	CARDIO-TÓ · 45' S2	SPINNING · 50' S1		
	SPINNING · 50' S1	CARDIO-TÓ · 45' S1					
8:30		ABDOMINALS · 30' S3		ABDOMINALS · 30' S3			
9:15						VINYASA IOGA · 60' TC/S3 BY SEAYOU	
						REM INDOOR · 45' S1	
9:30						PÀDEL SURF INICIACIÓ · 60' CNB OUTDOOR	PÀDEL SURF AVAN. · 60' CNB OUTDOOR
9:45						ESTIRAMENTS · 30' SF	ESTIRAMENTS · 30' SF
							VINYASA IOGA · 60' TC/S3 BY SEAYOU
10:00	BALLET CNB · 45' S3		HATHA IOGA · 60' S3	ESQUENA SANA · 45' S2	VINYASA IOGA · 60' S3	BATEL AVANCAT · 120' CNB OUTDOOR	AQUAGYM · 50' PS
	AQUAGYM · 50' PS		AQUAGYM · 50' PS		AQUAGYM · 50' PS		
10:15	ABDOMINALS · 30' S1	ABDOMINALS · 30' S1	ABDOMINALS · 30' S1	ABDOMINALS · 30' S1	ABDOMINALS · 30' S1		
10:30						SUP IOGA · 60' CNB OUTDOOR	
11:00	ACTIVA'T STRETCHING · 45' S2	ACTIVA'T STRENGHT · 45' S2	IOGA INTEGRAL · 60' S3	ACTIVA'T STRENGHT · 45' S2	ACTIVA'T BODY & MIND · 45' S2	SPINNING · 50' S1	WELLNESS-FIT · 45' S2
		WALKING AQUATIC · 50' PS	ACTIVA'T SPINNING · 45' S1	WALKING AQUATIC · 50' PS	YIN IOGA · 60' S3	fusion · 30' S2	TABATA · 30' S1
							AIGÜES PROFUNDES · 50' PS
							SUP IOGA · 60' CNB OUTDOOR
12:00	AQUAGYM · 50' PS	TAI-TXI · 60' S3	AQUAGYM · 50' PS	TAI-TXI · 60' S3	AQUAGYM · 50' PS	CROSSBIKE · 50' S1	SPINNING · 50' S1
						AQUAGYM · 50' PS	AQUAGYM · 50' PS
13:00		SPINNING · 50' S1		SPINNING · 50' S1		CORE · 30' SF	fusion · 45' S2
						boxing · 45' S2	TABATA · 30' SF
							REM INDOOR · 45' S1
13:15	HIPOPRESSIUS · 30' SF	ABDOMINALS · 30' SF	GAC · 30' SF	ABDOMINALS · 30' SF	HIPOPRESSIUS · 30' SF		
13:30	boxing · 45' S2		boxing · 45' S2	fusion · 45' S2			
	TOTAL BODY · 45' S3						
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	RUNNING CNB · 60' CNB OUTDOOR	FITTSWIM CNB · 45' PEXT	RUNNING CNB · 60' CNB OUTDOOR	TABATA · 45' S2		
	GIMESTIL REND. · 60' PS	GIMESTIL TEC. · 60' PS	GIMESTIL REND. · 60' PS	GIMESTIL TEC. · 60' PS	AIGÜES OBERTES · 60' CNB OUTDOOR		
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	fusion · 30' S1	CORE · 30' SF		
16:45						fusion · 30' S2	
17:00	novetat! CNB CROSS · 60' SF		novetat! CNB CROSS · 60' SF		novetat! CNB CROSS · 60' SF		
17:30	GAC · 45' S2		CARDIO-TÓ · 45' S2	ZUM-TONO · 45' S2	boxing · 45' S2		
	PILATES · 45' S3				PILATES · 45' S3		
18:00	SPINNING · 50' S1		STRENGTH & COND. · 45' CNB OUTDOOR / S3				
18:15	TOTAL BODY · 45' S2	fusion · 45' S2	novetat! FITTSWIM CNB · 45' PEXT	SPINNING · 50' S1	TOTAL BODY · 45' S2		
	fusion · 30' SF	CORE · 30' SF	HIIT · 30' SF	fusion · 30' SF	REM INDOOR · 45' S1		
					CORE · 30' SF		
18:20				ZUMBA · 50' S2			
18:30	CARDIO-TÓ · 45' S2		STEP · 45' S1		BARRA FIT CNB · 60' S3		
	BALLET CNB · 60' S3						
19:00	AQUAGYM · 50' PS	ASHTANGA IOGA · 90' TC	AQUAGYM · 50' PS	ROCKET IOGA · 60' TC			
19:15	novetat! FITTSWIM CNB · 45' PEXT	boxing · 45' S2	TABATA · 45' S2	boxing · 45' S2	POWER CIRCUIT · 45' S2		
		SPINNING · 50' S1		SPINNING · 50' S1	REM INDOOR · 45' S1		
19:20	ZUM-DANCE · 45' S1		GAC · 45' S3				
19:30			AIGÜES OBERTES · 60' CNB OUTDOOR				
20:00	GIMESTIL REND. · 60' PEXT						
20:15		GAC · 30' SF		CORE · 30' SF			

L'activitat RUNNING CNB comença a partir de dimarts 19 de setembre

● Equilibri i Confort ● Coreografiades ● Entrenament Funcional ● Màxim Rendiment ● Aquàtiques ● Natació ● **HBX** Alta Intensitat ● CNB Outdoor
 S1: Polivalent 1 · S2: Polivalent 2 · S3: Sala de ioga · S4: Aula d'Estudi · TC: Terrassa Cafeteria · SF: Sala de Fitness · PS: Piscina · PEXT: Piscina Exterior

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



PROGRAMA ciclisme indoor



SETEMBRE 2023

				DIVENDRES 1	DISSABTE 2	DIUMENGE 3
				FARTLEK	INTERVÀLICA INTENSIVA	CAPACITAT AERÒBICA ALTA
DILLUNS 4	DIMARTS 5	DIMECRES 6	DIJOURS 7	DIVENDRES 8	DISSABTE 9	DIUMENGE 10
CAPACITAT AERÒBICA ALTA	INTERVÀLICA EXTENSIVA	FARTLEK	INTERVÀLICA INTENSIVA	CAPACITAT AERÒBICA ALTA	FARTLEK	INTERVÀLICA EXTENSIVA
DILLUNS 11	DIMARTS 12	DIMECRES 13	DIJOURS 14	DIVENDRES 15	DISSABTE 16	DIUMENGE 17
FARTLEK	INTERVÀLICA EXTENSIVA	INTERVÀLICA INTENSIVA	FARTLEK	CAPACITAT AERÒBICA ALTA	INTERVÀLICA EXTENSIVA	FARTLEK
DILLUNS 18	DIMARTS 19	DIMECRES 20	DIJOURS 21	DIVENDRES 22	DIJOURS 23	DIVENDRES 24
INTERVÀLICA INTENSIVA	FARTLEK	INTERVÀLICA EXTENSIVA	INTERVÀLICA INTENSIVA	FARTLEK	CAPACITAT AERÒBICA ALTA	INTERVÀLICA INTENSIVA
DILLUNS 25	DIMARTS 26	DIMECRES 27	DIJOURS 28	DIVENDRES 29	DISSABTE 30	
FARTLEK	INTERVÀLICA INTENSIVA	INTERVÀLICA EXTENSIVA	CAPACITAT AERÒBICA ALTA	FARTLEK	INTERVÀLICA INTENSIVA	

PROGRAMA RUNNING



SETEMBRE 2023

				DIVENDRES 1	DISSABTE 2	DIUMENGE 3
DILLUNS 4	DIMARTS 5	DIMECRES 6	DIJOURS 7	DIVENDRES 8	DISSABTE 9	DIUMENGE 10
DILLUNS 11	DIMARTS 12	DIMECRES 13	DIJOURS 14	DIVENDRES 15	DISSABTE 16	DIUMENGE 17
DILLUNS 18	DIMARTS 19	DIMECRES 20	DIJOURS 21	DIVENDRES 22	DISSABTE 23	DIUMENGE 24
	AERÒBIC EXTENSIU PASSEIG MARÍTIM		ESCALES MONTJUÏC			
DILLUNS 25	DIMARTS 26	DIMECRES 27	DIJOURS 28	DIVENDRES 29	DISSABTE 30	
	FARTLEK PARC CIUTADELLA		AERÒBIC EXTENSIU PASSEIG MARÍTIM			

