

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		
		GIMESTIL TEC. · 60' PS/PEXT		GIMESTIL TEC. · 60' PS/PEXT			
7:30				REM INDOOR · 45' S1			
8:00	TABATA · 45' S2	novetat! CNB CROSS · 60' SF	fusion · 45' S2	TOTALBODY · 45' S2	SPINNING · 50' S1		
	SPINNING · 50' S1	CARDIO-TÓ · 45' S1					
8:30		ABDOMINALS · 30' S3		ABDOMINALS · 30' S3			
9:00						PÀDEL SURF INICIACIÓ · 60' CNB OUTDOOR	
9:15						REM INDOOR · 45' S1	
9:45						ESTIRAMENTS · 30' SF	ESTIRAMENTS · 30' SF
						VINYASA IOGA · 60' TPEXT/S3 CNB OUTDOOR	VINYASA IOGA · 60' TPEXT/S3 CNB OUTDOOR
10:00	BALLET CNB · 45' S3	ACTIVA'T STRENGHT · 45' S2	HATHA IOGA · 60' S3	ESQUENA SANA · 45' S2	VINYASA IOGA · 60' S3	BATEL AVANÇAT · 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							
11:00	ACTIVA'T STRETCHING · 45' S2	PILATES · 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
						SUP IOGA · 60' CNB OUTDOOR	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
							PÀDEL SURF AVAN. · 60' CNB OUTDOOR
13:00		SPINNING · 50' S1	fusion · 45' S2	SPINNING · 50' S1		CORE · 30' SF	fusion · 45' S2
						fusion · 45' S2	TABATA · 30' SF
							REM INDOOR · 45' S1
13:15	ABDOMINALS · 30' S3	GAC · 30' SF	TOTAL BODY · 30' SF	ABDOMINALS · 30' S2	ESTIRAMENTS · 30' SF		
13:30	fusion · 45' S2	HIPOPRESSIUS · 45' S3		HIPOPRESSIUS · 45' S3			
	novetat! CNB CROSS · 55' SF			novetat! CNB CROSS · 60' SF			
13:45						TABATA · 30' S2	HIIT · 30' S2
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	METABOLIC · 45' S2	RUNNING CNB · 60' CNB OUTDOOR	TABATA · 45' S2		
	GIMESTIL REND. · 60' PS	GIMESTIL TEC. · 60' PS	GIMESTIL REND. · 60' PS/PEXT	GIMESTIL TEC. · 60' PS	GIMESTIL REND. · 60' PS		
		PILATES · 45' S3		PILATES · 45' S3			
14:45	ASHTANGA IOGA · 60' S3		ROCKET IOGA · 60' S3		MYSORE STYLE · 90' S3		
15:10	HIIT · 30' SF	TABATA · 30' S2	CORE · 30' SF	fusion · 30' S2	CORE · 30' SF		
16:15							GAC · 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	fusion · 45' S2	GAC · 30' SF	
	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	TOTAL BODY · 45' S2	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		DYP · 60' S3		
	BALLET CNB · 60' S3						
19:00	AQUAGYM · 50' PS	ASHTANGA IOGA · 90' S3	AQUAGYM · 50' PS	ROCKET IOGA · 60' S3			
19:15	METABOLIC · 45' S2	fusion · 45' S2	TABATA · 45' S2	fusion · 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				
20:00	GIMESTIL REND. · 60' PS/PEXT		GIMESTIL REND. · 60' PS/PEXT				
20:15		GAC · 30' SF		CORE · 30' SF			

● Equilibri i Confort ● Coreografiades ● Entrenament Funcional ● Màxim Rendiment ● Aquàtiques ● Natació ● **HBX** Alta Intensitat ● CNB Outdoor ● CNB CROSS
 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 · TPEXT: Terrassa Piscina Ext

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

