

	DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES		DISSABTE		DIUMENGE	
7:00	HBX FUSION	50' BOX	CNB CROSS	45' BOX					CNB CROSS	45' BOX				
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				
			NATACIÓ	60' PE			NATACIÓ	60' PS						
7:30			REM INDOOR	45' S1	REM DE MAR	75' MA	REM DE MAR	75' MA	REM DE MAR	75' MA	REM DE MAR LUDIC	70' MA		
8:00	TABATA	45' S2	TOTAL BODY	45' S2	HBX FUSION	50 BOX	TOTAL BODY	45' S2	SPINNING	50' S1				
	SPINNING	50' S1												
8:30			ABDOMINALS	30' S3			ABDOMINALS	30' S3						
8:45											REM DE MAR INICIACIÓ	60' MA		
9:00					REM FIT	45' S1	REM INDOOR	45' S1						
9:45											ESTIRAMENTS	30' SF	ESTIRAMENTS	30' SF
											REM DE MAR RENDIMENT	90' MA	VINYASA IOGA	60' S3
											VINYASA IOGA	60' S3		
10:00	BARRE I MOVIMENT	45' S3	ACTIVA'T STRENGHT	45' S1	HATHA IOGA	60' S3	ESQUENA SANA	45' S1	VINYASA IOGA	60' S3	SPINNING	50' S1	AQUAGYM	50' PS
	AQUAGYM	50' PS			AQUAGYM	50' PS	ONCONFORT	45' S3	AQUAGYM	50' PS				
10:15	ABDOMINALS	30' S1	ABDOMINALS	30' SF	ABDOMINALS	30' S1	ABDOMINALS	30' S1	ABDOMINALS	30' S1				
11:00	ACTIVA'T STRECHING	45' S2	PILATES	45' S3	IOGA INTEGRAL	60' S3	ACTIVA'T STRENGHT	45' S1	ACTIVA'T MOBILITY	45' S2	HBX FUSION	30' BOX	WELLNESS-FIT	45' S2
													TABATA	50' S1
			AQUAGYM	50' PS	ACTIVA'T SPINNING	45' S1	AQUAGYM	50' PS	YIN IOGA	60' S3	WELLNESS-FIT	45' S1	AIGÜES PROFUNDES	50' PE
													PADDLE SURF INICIACIÓ	60' OU
11:55			TAI-TXÍ	60' S3			TAI-TXÍ	60' S3					SUP IOGA	60' OU
12:00	ESQUENA SANA	45' S2			AQUAGYM	50' PS			AQUAGYM	50' PS	CROSSBIKE	50' S1	SPINNING	50' S1
	AQUAGYM	50' PS									AQUAGYM	50' PS	AQUAGYM	50' PS
13:00	HBX BOXING	45' BOX	SPINNING	50' S1	HBX BOXING	45' BOX	SPINNING	50' S1			CORE	30' SF	HBX FUSION	50' BOX
13:05			HIPOPRESSIUS	45' S3			HIPOPRESSIUS	45' S3			HBX BOXING	45' BOX	TABATA	30' SF
13:15	ABDOMINALS	30' S3	GAC	30' SF	TOTAL BODY	30' S2	ABDOMINALS	30' S2	ESTIRAMENTS	30' S3			REM INDOOR	45' S1
13:25	CNB CROSS	50' BOX					CNB CROSS	60' BOX						
13:45											TABATA	30' S2	HIIT	30' S2
13:55			PILATES	45' S3			PILATES	45' S3						
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' EX	METABÒLIC	45' S2	RUNNING CNB	60' EX	TABATA	45' S2				
	NATACIÓ	60' PS	NATACIÓ	60' PS	NATACIÓ	60' PE	NATACIÓ	60' PE	NATACIÓ	60' PE				
14:45			ASHTANGA VINYASA	60' S3			ASHTANGA FLOW	60' S3						
15:10	HIIT	30' SF	TABATA	45' S1			HBX FUSION	50' BOX	CORE	30' SF				
16:15													GAC	30' SF
16:45											HIIT	30' S2		
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			PILATES	45' S3			PILATES	45' S3				
	BARRE TRAINING	45' S3												
18:00			BEACH TENNIS	60' OU			BEACH TENNIS	60' OU						
			ASHTANGA IOGA	90' S3	SPINNING	50' S1	ASHTANGA INICIACIO/MISO	60' S3						
	HBX FUSION	30' SF			HIIT	30' SF	HBX FUSION	30' SF	TOTAL BODY	45' S2				
18:15	TOTAL BODY	45' S2	CORE	30' SF	TOTAL BODY	45' S2			CORE	30' SF				
			URBAN FUSION	45' S1										
18:30							HBX BOXING	45' BOX						
							SPINNING	50' S1						
18:35	DYP	55' S3			DANCE	45' S3			DYP	60' S3				
	CARDIO TO	45' S1												
18:45			HBX FUSION	45' BOX										
19:05							ROCKET IOGA	60' TM						
19:10	METABÒLIC	50' S2							POWER CIRCUIT	45' S2				
19:15			SPINNING	50' S1			TABATA	50' S2						
19:25					CARDIO TO	45' S1								
19:30	NATACIÓ	60' PS			NATACIÓ	60' PS								
19:35	ESTIRAMENTS	40' S3												
19:45			HBX BOXING	45' BOX										
20:15			GAC	30' SF			CORE	30' SF						

● 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 PLUJA
LA DIRECCIÓ ES RESERVA EL DRET DE MODIFICAR L'HORARI I EL CONTINGUT DE LES ACTIVITATS QUE S'OFEREIXEN EN EL PROGRAMA

