

INICI - FINAL	SALA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
7.30 - 8.15 h	S1		JUMP BIKE			
	S2 PAB	FUNCIONAL TRAINING			TONIFICACIÓ	
8.30 - 9.15 h	S2 PAB					FUNCIONAL TRAINING
9.30 - 10.15 h	S1	CYCLING	ZUMBA FITNESS	FIT BIKE	GAC	
	S2 PAB		MANTENIMENT		MANTENIMENT	CYCLING
10.30 - 11.15 h	S1		CYCLING			
	S2 PAB	TONIFICACIÓ		GAC	ZUMBA FITNESS	PILATES
15.30 - 16.15 h	S2 PAB	PILATES		PILATES		
17.30 - 18.15 h	S2 PAB	FUNCIONAL KIDS *	FUNCIONAL TRAINING	FUNCIONAL KIDS *	FUNCIONAL TRAINING	FUNCIONAL TRAINING
18.30 - 19.15 h	S1	CYCLING	TONIFICACIÓ	CYCLING	MANTENIMENT	GAC
	S2 PAB	GAC	MANTENIMENT	ZUMBA FITNESS	TONIFICACIÓ	ZUMBA FITNESS
19.30 - 20.15 h	S1	ABS EST	JUMP BIKE	ABS EST	FIT BIKE	CYCLING
	S2 PAB	FUNCIONAL TRAINING	PILATES	IOGA	PILATES	COS I MENT
20.30 - 21.15 h	S2 PAB	GAC	HIST	TONIFICACIÓ	FUNCIONAL TRAINING	

Entrenaments personalitzats: Consulteu horaris i preus a recepció

* AQUESTES ACTIVITATS TENEN UN PREU ESPECIAL . CONSULTA A RECEPCIÓ O AL PERSONAL DEL FITNESS

La Direcció de Fitness podrà, quan ho consideri necessari, anul·lar una classe, modificar el nombre de sessions, el contingut i horari d'aquestes i els tècnics que les imparteixen.

					
Activitats cardio intensitat mitja	Activitats cardio intensitat alta	Activitats muscular intensitat baixa	Activitats muscular intensitat mitja	Activitats muscular intensitat alta	Activitats mitxa muscular/cardio intensitat alta