

# HORARI D'ACTIVITATS DIRIGIDES

## MATÍ

SALA	INICI	FINAL	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
CYCLING	7:30	8:20		à-CYCLING*			<sup>NEW</sup> à-CYCLING VIRTUAL*
PISCINA	7:30	8:15	AQUAWOD		AQUAWOD		AQUAWOD
PISCINA	9:15	10:00	AQUAFITNESS		AQUAFITNESS		
PISCINA	9:30	10:15		AQUACARDIO			
OUTDOOR	9:30	10:30			à-RUNNING		
AADD	9:30	10:25	BODYBALANCE	BODYCOMBAT	BODYPUMP	ZUMBA	GAC
PLUS	9:30	10:25					YIN IOGA
CYCLING	9:30	10:15		à-CYCLING*			
PISCINA	10:00	10:45	AQUAFITNESS		AQUAFITNESS	AQUACARDIO	AQUAFITNESS
FITNESS	10:15	10:30	ABD 15'		ABD 15'		ABD 15'
FITNESS	10:30	11:00		à-WOD 30'		à-WOD 30'	INGRAVITY
AADD	10:30	11:25	ZUMBA	STRETCHING		STRETCHING	BODYCOMBAT
CYCLING	10:30	11:20	à-CYCLING*			à-CYCLING*	CYCLING MIXED
PLUS	10:30	11:25					
AADD	11:30	12:25	PILATES				
AADD	15:15	16:10	GAC	à-FIT	ZUMBA	BODYPUMP	<sup>NEW</sup> ZUMBASTEP
CYCLING	15:15	16:05			à-CYCLING*		à-CYCLING*
PLUS	15:15	16:10		HIPOPRESSIUS			
PISCINA	15:15	16:00	AQUAFITNESS		AQUAFITNESS		AQUAFITNESS

### ACTIVITATS COMUNITAT MIND

Comunitat pels amants del Pilates, Yoga, Pilates... i activitats dirigides que proporcionen calma i relax al cos.

### ACTIVITATS COMUNITAT FITNESS

Entrenament, motivació, suor, esforç... T'identifiques? Si t'agrada el ferro i les activitats d'alta intensitat com Bodycombat, Bodypump, à-wod... significa que t'agrada l'alta intensitat i la comunitat fitness.

### ACTIVITATS COMUNITAT CYCLING

Tant ens dona carretera, pla, muntanya, sprints o recuperació... però sempre amb una bicicleta. La Comunitat Cycling prepara les millors sessions en totes les seves modalitats, esdeveniments i seminaris perquè no baixis de la bicicleta.

### ACTIVITATS COMUNITAT MOVING

Portes el ritme a la sang? Si t'apasionen les classes com Zumba, Bodystep, o qualsevol activitat on el ball sigui el protagonista, aquesta es la teva comunitat.

### ACTIVITATS COMUNITAT RUNNING

El nostre millor moment del dia és quan ens lliguem les sabates d'esport i sortim a córrer. De vegades en grup, d'altres en solitari, però sempre gaudint de cada kilòmetre.

### ACTIVITATS COMUNITAT SWIMMING

L'aigua es el nostre medi per millorar la nostra salut, entrenar i competir. Disfrutar del medi aquàtic en totes els seus vessants, donant l'opció d'innovar les nostres sensacions.

## TARDA

SALA	INICI	FINAL	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
FITNESS	18:15	18:30		ABD 15'		ABD 15'	
FITNESS	18:30	19:00	à-WOD 30'		à-WOD 30'		à-WOD 30'
AADD	18:30	19:25	BODYPUMP	ZUMBA	à-FIT	GAC	YOGA ARMOUR
CYCLING	18:30	19:20	à-CYCLING*	à-CYCLING*	à-CYCLING*	à-CYCLING*	à-CYCLING*
PLUS	18:30	19:25	AERONENS	AERONENS	YOGA KIDS	AERONENS	AERONENS
FITNESS	19:15	19:30	ABD 15'	ABD 15'	ABD 15'	ABD 15'	ABD 15'
PISCINA	19:15	20:00	AQUAFITNESS		AQUAFITNESS		AQUAFITNESS
PISCINA	19:15	20:00			WATERPOLO		AIGUANENS
FITNESS	19:30	20:00					INGRAVITY
AADD	19:30	20:25	ZUMBA	à-FIT		BODYCOMBAT	à-FIT
PLUS	19:30	20:25		HIPOPRESSIUS		PILATES	FLOW IOGA
PLUS	19:30	20:00	STRETCHING				
CYCLING	19:30	20:20	CYCLING*	CYCLING*	CYCLING*	CYCLING*	
OUTDOOR	19:30	20:30		à-RUNNING			
FITNESS	20:20	20:30	ABD 10'		ABD 10'	ABD 10'	ABD 10'
FITNESS	20:30	20:40		ABD 10'			
AADD	20:30	21:25	PILATES	GAC		BODYPUMP	BODYBALANCE
CYCLING	20:30	21:20		à-CYCLING VIRTUAL*		à-CYCLING VIRTUAL*	

DISSABTE	AADD	10:00	10:55	à-FIT
	CYCLING	11:00	11:50	à-CYCLING*

\*Activitats en les quals s'obre llista a recepció 30 minuts abans del seu inici.

L'empresa es reserva el dret de modificar els horaris segons les necessitats del club.

L'empresa es reserva el dret de suspendre o anul·lar classes / activitats

### HORARI

De dilluns a divendres de 7:00h a 22:30  
dissabtes de 9:00h a 13:30h i de 16h a 20:00h  
diumenges de 9:00h a 14:00h

www.clubsaccura.es/tordera  
info.tordera@accura.es  
93 764 26 76  
facebook.com/cemtordera

