



DEL 3 AL 8
DE JUNY '19



BRUC
àccura
SPORT & WELLNESS



DILLUNS 3

12 h AQUA SUMMER. Mou-te com peix a l'aigua amb els hits més top de l'estiu! Amb la Meritxell i el Christian.

14 h à-WOD SCAPE ROOM. Pablo i Jordi no us deixaran escapar fins que no finalitzeu el wod.

14:30h à-CYCLING. Amb les B.S.O de tots els temps i el Raúl.

18 a 20h. MIX Les Mills. Combina les teves sessions favorites de Les Mills, Bodycombat i Bodypump. Amb la Montse i el Christian.

19h à- CYCLING. Anys 70's, amb Jordi.

20:30h BOXEO 4x4. Amb Martín.

DIMARTS 4

9h BODYBALANCE*. Amb Sonia

10:30h y 14:30h JAM SESSION. Amb Oscar

14:30h à-CYCLING. A contra rellotge, amb Pablo.

19h. à-CYCLING. Anys 80's amb Raúl

20h YOGA DETOX. Elimina toxines i afavoreix la digestió. Amb Albert.

DIMECRES 5

9h REEDUCACIÓ POSTURAL I SÒL PÈLVIC*.

Amb Sonia

14 y 19:30h CARDIO BINGO*. Sessió de cardio indoor... i continuem per a bingo.

19:15 a 21:15h Taller de YOGA HATHA Y RESPIRACIÓ*. Amb música en directe, impartit per Paloma.

DIJOUS 6

9:30h AQUA SUMMER. Mou-te com peix a l'aigua amb els hits més top de l'estiu! Amb la Meritxell i el Christian.

14h INGRAVITY SCAPE ROOM. Chris no us deixarà escapar fins que no finalitzeu la sessió.

14:30h AQUABOX*. Sessió d'entrenament funcional i tècniques de combat a l'aigua. Amb Martín i Fran.

18:30h. HBX Boxing*. Amb Martín i Olga

19h JAM SESSION. Amb Oscar.

19h à-CYCLING Anys 90's amb Raúl.

19:15h AQUA SUMMER. Mou-te com peix a l'aigua amb els hits més top de l'estiu! Amb la Meritxell i el Christian.

19:30h KUNDALINI YOGA. "El yoga de la energía"

20:30h BOXEO 4x4. Amb Martín

DIVENDRES 7

7:15h à-RUNNING. Sortida al bunker del Carmel amb el Fran. Més info a recepció.

17:45h FLASH MOB*. Al mercat de la Concepció. Vine a ballar amb el Josu!

18h ZUMBA* AL MERCAT DE LA CONCEPCIÓ*.

Amb Josu.

18h BODYBALANCE*. Amb Sonia.

DISSABTE 8

9:30h à-CYCLING. Sortida en bici per Collserola amb Fran. Més info a recepció.

12h YOGA DETOX. Elimina toxines i afavoreix la digestió. Amb Albert.

*Consulta els canvis en les activitats habituals

**CELEBRA-HO
AMB NOSALTRES!**