

# HORARI D'ACTIVITATS DIRIGIDES A PARTIR DEL 9 DE GENER

SALA	INICI	FINAL	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
PISCINA	7:15	8:00	AQUAWOD		AQUAWOD		AQUAWOD
AADD	7:15	8:05		à-FIT			
FITNESS	7:15	8:00				3XHIIT	
CYCLING	7:30	8:20		CYCLING VIRTUAL			CYCLING VIRTUAL
FITNESS	9:00	9:15	<b>NEW</b> TBC 15'	ABD 15'	<b>NEW</b> TBC 15'	ABD 15'	<b>NEW</b> TBC 15'
FITNESS	9:15	10:30		ABD 15'		ABD 15'	
AADD	9:15	10:05					<b>NEW</b> ZUMBA
PISCINA	9:15	10:00			AQUAFITNESS		AQUAFITNESS
PLUS	9:30	10:20	BODYBALANCE		FOAM ROLLER	PILATES	
AADD	9:30	10:20	GAC				GAC
AADD	9:30	10:15		BODYCOMBAT	BODYPUMP		
CYCLING	9:30	10:20				à-CYCLING	
PLUS	9:30	10:20					YIN IOGA
PISCINA	10:00	10:45	AQUAFITNESS	AQUACARDIO	AQUAFITNESS	AQUACARDIO	AQUAFITNESS
FITNESS	10:15	10:30	ABD 15'	TBC 15'	ABD 15'	TBC 15'	ABD 15'
AADD	10:30	11:20		3xHIIT		3xHIIT	
PLUS	10:30	11:20	ANTIAGING		ANTIAGING	STRETCHING	<b>NEW</b> PILATES
CYCLING	10:30	11:20	à-CYCLING		à-CYCLING		
AADD	10:30	11:15					BODYCOMBAT
CROSSFIT	10:30	11:30					<b>NEW</b> ROCKIE
FITNESS	11:30	11:45	<b>NEW</b> TBC 15'	ABD 15'	<b>NEW</b> TBC 15'	ABD 15'	<b>NEW</b> TBC 15'
AADD	11:30	12:00	BODYPUMP	STRETCHING	ESQUENA SANA		
PLUS	11:30	12:20	PILATES				
FITNESS	11:30	12:00				INGRAVITY 30'	
CROSSFIT	13:30	14:30		<b>NEW</b> ROCKIE			<b>NEW</b> ROCKIE
CYCLING	15:15	16:05					CYCLING VIRTUAL
PISCINA	15:15	16:00	AQUAFITNESS		AQUAFITNESS		AQUAFITNESS
CYCLING	15:15	16:05			à-CYCLING		
AADD	15:15	16:05	GAC	3xHIIT	ZUMBA	BODYCOMBAT	BODYPUMP
FITNESS	16:15	16:30	<b>NEW</b> ABD 15'		<b>NEW</b> ABD 15'		<b>NEW</b> ABD 15'
FITNESS	16:30	16:45		<b>NEW</b> TBC 15'		<b>NEW</b> TBC 15'	

\*L'empresa es reserva el dret de modificar els horaris, anul·lar classes/activitats segons les necessitats del club.

## COMUNITAT MIND

Comunitat per als amants del pilates, el ioga, l'stretching i activitats dirigides que connecten cos i ment.

## COMUNITAT FITNESS EXPRESS

Si t'agraden les activitats d'alta intensitat o bé entrenar al teu aire a la sala de fitness, és la teva comunitat!

## COMUNITAT MOVING

Portes el ritme a la sang? Si t'apassiona ballar t'esperem a les activitats moving!

## COMUNITAT SWIMMING

L'aigua és un bon mitjà per a millorar la salut, entrenar i competir. Gaudeix del medi aquàtic.

## COMUNITAT CYCLING

T'és igual carretera, pla, muntanya, sprints o recuperació... però sempre damunt d'una bici.

**ACTIVITATS KIDS: Demana més informació a recepció.**

SALA	INICI	FINAL	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
FITNESS	17:00	17:15	<b>NEW</b> TBC 15'		<b>NEW</b> TBC 15'		<b>NEW</b> TBC 15'
CROSSFIT	17:00	18:00	<b>NEW</b> ROCKIE		<b>NEW</b> ROCKIE		
AADD	17:15	18:00		3xHIIT			
PLUS	17:15	19:05	À-DANCE KIDS		IOGA KIDS		
CROSSFIT	17:15	19:05		CROSSFIT KIDS		CROSSFIT KIDS	
PLUS	17:30	18:20	<b>NEW</b> PILATES				
CYCLING	17:30	18:20		à-CYCLING			<b>NEW</b> INGRAVITY 30'
FITNESS	18:00	18:30		ABD 15'		ABD 15'	
AADD	18:15	19:00	BODYPUMP		BODYPUMP		
PLUS	18:15	19:05			À-DANCE KIDS		
EXTERIOR	18:15	19:00				3xHIIT	
CYCLING	18:15	19:05			à-CYCLING		
CROSSFIT	18:30	19:30		<b>NEW</b> ROCKIE			
PLUS	18:30	19:20		ZUMBA		STRETCHING	YOGA ARMOUR
CYCLING	18:30	19:20		à-CYCLING		à-CYCLING	à-CYCLING
AADD	18:30	19:20				GAC	
CYCLING	19:05	19:55	à-CYCLING				
FITNESS	19:15	19:30	ABD 15'	ABD 15'	ABD 15'	ABD 15'	<b>NEW</b> ABD 15'
PISCINA	19:15	20:00		WATERPOLO <small>7-13 anys</small>		WATERPOLO <small>7-13 anys</small>	
AADD	19:15	20:05	ZUMBA		3xHIIT		
PISCINA	19:15	20:00	AQUAFITNESS		AQUAFITNESS		AQUAFITNESS
PLUS	19:15	20:05	FLOW YOGA		ZUMBA		
AADD	19:30	20:20		à-FIT		PILATES	à-FIT
PLUS	19:30	20:20				<b>NEW</b> ZUMBA	YIN-IOGA
FITNESS	19:30	19:45	<b>NEW</b> TBC 15'		<b>NEW</b> TBC 15'		
CYCLING	19:30	20:20				à-CYCLING	
CROSSFIT	20:00	21:00	<b>NEW</b> ROCKIE				
AADD	20:10	20:55	3xHIIT				
FITNESS	20:15	20:30	ABD 15'	TBC 15'	ABD 15'	TBC 15'	ABD 15'
PLUS	20:20	21:10	PILATES				
AADD	20:30	21:20					FOAM ROLLER

ⓘ RECORDA RESERVAR SEMPRE LA TEVA SESSIÓ A TRAVÉS DE L'APP ÀCCURA TRAINING

DISSABTE	AADD	10:00	10:55	BODYPUMP
	CYCLING	11:15	12:05	CYCLING VIRTUAL
	CROSSFIT	12:00	13:00	<b>NEW</b> ROCKIE

## HORARI

**Horari club:** de dilluns a divendres de 7h a 22:30h · dissabtes de 9h a 13:30h i de 16h a 20h · diumenges de 9h a 14h.

Les zones esportives tancaràn 30 minuts abans de l'horari de tancament del club.

**Horari piscina:** de dilluns a divendres de 7h a 21h · dissabtes de 9h a 13h i de 16h a 19:30h · diumenges de 9h a 13h.