

HORARI D'ACTIVITATS DIRIGIDES DES DEL 1 DE FEBRER

| SALA | INICI | FINAL | DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES | DISSABTE | DIUMENGE |
|------------|-------|-------|------------------------------|------------------|--------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| OUTDOOR | 7:30 | 8:15 | | | | | 3xHIIT | | |
| CYCLING | 7:30 | 8:15 | | à- CYCLING | | à- CYCLING | | | |
| SALA 2 | 7:30 | 8:25 | BODYPUMP | | à- FIT | | | | |
| TRX EXT. | 8:30 | 9:00 | TRX 30' | GAP 30' | à- WOD 30' | | à- WOD 30' | | |
| TRX EXT. | 8:30 | 8:45 | | | | ABD 15' | | | |
| SALA 3 | 9:30 | 10:25 | IOGA HATHA | | | | à-JUMP | | |
| CYCLING | 9:30 | 10:15 | à- CYCLING | à- CYCLING | à- CYCLING | | à- CYCLING | | |
| SALA 2 | 9:30 | 10:25 | | | BOOTY WORKOUT | BODYPUMP | | | |
| PISCINA | 9:30 | 10:15 | AQUACARDIO | AQUACARDIO | | AQUACARDIO | | | |
| TRX EXT. | 10:00 | 10:30 | | GAP 30' | | GAP 30' | GAP 30' | | |
| SALA 2 | 10:00 | 10:50 | | | | | | à- FIT | |
| À KIDS | 10:00 | 12:30 | | | | | | ESPLAI KIDS | |
| SALA 3 | 10:30 | 11:25 | | | | | IOGA HATHA | | |
| SALA 2 | 10:30 | 11:25 | BODYPUMP | | BODYPUMP | PILATES | ZUMBA | | |
| PISCINA | 10:30 | 11:15 | AQUAFITNESS | AQUAFITNESS | AQUAFITNESS | AQUAFITNESS | AQUAFITNESS | | |
| TRX EXT. | 10:30 | 10:45 | | | | | ABD 15' | | |
| CYCLING | 10:30 | 11:15 | | | | | | à- CYCLING | |
| CYCLING | 11:00 | 11:45 | | | | | | à- CYCLING | |
| TRX EXT. | 11:00 | 11:15 | | | | | | ABD 15' | |
| TRX EXT. | 11:00 | 11:30 | ESQUENA SANA 30' | ESQUENA SANA 30' | | | | | |
| PISCINA | 11:15 | 12:00 | | | | | | AQUAFITNESS | |
| PISCINA | 11:30 | 12:15 | | | | | | AQUAFITNESS | AQUAFITNESS |
| TRX EXT. | 11:45 | 12:15 | | | | | | GAP 30' | |
| SALA 2 | 12:00 | 12:55 | | | | | | PILATES | |
| SALA 2 | 12:30 | 13:25 | | | | | | | STRETCHING |
| PÀDEL | 13:30 | 15:00 | AMERICANA* NIVELL INICIAL | | AMERICANA* NIVELL MIG | | | | |
| SALA 3 | 14:15 | 15:10 | à-JUMP | | | | | | |
| CYCLING | 14:15 | 15:00 | | | à- CYCLING | | | | |
| PISCINA | 15:15 | 16:00 | AQUAFITNESS | | | | | | |
| OUT. TRAIN | 15:15 | 16:10 | | à- FIT | | | 3xHIIT | | |
| SALA 3 | 15:15 | 16:10 | | | ZUMBA | | | | |
| SALA 2 | 15:15 | 16:10 | | | | BODYPUMP | | | |

| SALA | INICI | FINAL | DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES |
|------------|-------|-------|-------------|------------------|----------------|------------------|-------------|
| SALA 2 | 17:30 | 18:25 | | DANCE KIDS | | | |
| SALA 3 | 17:30 | 18:25 | JUMP KIDS | | | | ZUMBA |
| C. FUTBOL | 17:30 | 18:25 | | à- FIT | FUTBOL KIDS | | |
| OUTDOOR | 17:30 | 18:25 | | | | à-SPORTS KIDS | à-FIT KIDS |
| TRX EXT. | 17:30 | 18:00 | | | GAP 30' | | |
| TRX EXT. | 17:30 | 17:45 | | | | | ABD 15' |
| SALA 2 | 17:30 | 18:25 | PILATES | | BOOTY WORKOUT | BODYPUMP | BODYPUMP |
| CYCLING | 17:30 | 18:15 | à-CYCLING | | | | |
| TRX EXT. | 18:00 | 18:15 | ABD 15' | ESQUENA SANA 30' | | ESQUENA SANA 30' | |
| CYCLING | 18:00 | 18:45 | | à-CYCLING | à-CYCLING | à-CYCLING | |
| SALA 3 | 18:00 | 18:55 | | à- JUMP | | à- JUMP | |
| SALA 3 | 18:00 | 18:55 | | | IOGA HATHA | | |
| SALA 2 | 18:30 | 19:25 | | | | | GAP |
| SALA 3 | 18:30 | 19:25 | IOGA HATHA | | | | |
| PISCINA | 18:30 | 19:15 | AQUAFITNESS | | AQUAFITNESS | | |
| SALA 2 | 18:30 | 19:25 | BODYPUMP | | | | |
| TRX EXT. | 18:30 | 19:00 | | | | | |
| SALA 2 | 18:30 | 19:25 | | | ZUMBA | | |
| CYCLING | 18:30 | 19:15 | | | | | à-CYCLING |
| SALA 2 | 19:00 | 19:55 | | BOXA | | BOXA | |
| CYCLING | 19:00 | 19:45 | à-CYCLING | à-CYCLING | | à-CYCLING | à-WOD 30' |
| TRX EXT. | 19:00 | 19:30 | TRX 30' | | | à-WOD 30' | à-WOD 30' |
| PISCINA | 19:00 | 19:45 | | AQUAPILATES | | AQUACARDIO | |
| SALA 3 | 19:00 | 19:55 | | ZUMBA | | | |
| TRX EXT. | 19:00 | 19:15 | | ABD 15' | | | |
| CYCLING | 19:15 | 20:20 | | | | | |
| OUTDOOR | 19:00 | 20:15 | | à-RUNNING | | à-RUNNING | |
| C. FUTBOL | 19:00 | 19:55 | | | à- FIT | | |
| SALA 3 | 19:00 | 19:55 | | | | PILATES | YIN IOGA |
| PISCINA | 19:15 | 20:00 | | | | | AQUAPILATES |
| SALA 2 | 19:30 | 20:25 | ZUMBA | | | | |
| SALA 3 | 19:30 | 20:25 | | | | à-JUMP | |
| CYCLING | 19:30 | 20:15 | | | | à-CYCLING | |
| PISCINA | 19:30 | 20:15 | SUPHIIT | | | SUPHIIT | |
| C. FUTBOL | 19:30 | 20:15 | 3xHIIT | | | | |
| C. FUTBOL | 19:30 | 20:25 | | | | | |
| SALA 3 | 20:00 | 20:55 | | | IOGA HATHA | | à- FIT |
| TRX EXT. | 20:00 | 20:30 | à-WOD 30' | | STRETCHING 30' | IOGA HATHA | à-WOD 30' |
| OUT. TRAIN | 20:00 | 20:45 | | | | TRX 30' | |
| SALA 2 | 20:00 | 20:55 | | 3xHIIT | | | |
| P. TENNIS | 20:00 | 20:55 | à-TENNIS | | | | |
| TRX EXT. | 20:45 | 21:00 | | | à-TENNIS | | |

Per reservar les teves sessions, partits i estar informat de tot el que passa al club:

DESCARREGA'T L'APP CLUBS ÀCCURA

Consueño en el App Store GET IT ON Google Play

HORARI
De dilluns a divendres 7:00h a 23:00h.
Caps de setmana 8:00h a 21h.
Festius 8:00h a 15h.

Els espais esportius tancaran 30 minuts abans del tancament del centre.

Els partits de tennis i pàdel podran finalitzar a les 23h.

T. 93 640 66 86
info.santboi@accura.es

Amb les **COMUNITATS ÀCCURA** volem que sentis que les accions estan fetes per a tu. Activitats, esdeveniments, reptes i molts més estímuls acords a la teva personalitat i interessos fitness.

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 RUNNING

El millor moment del dia és quan surts a córrer. En grup o en solitari però gaudint de cada quilòmetre.

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.

COMUNITAT PÀDEL AMERICANA* (Inclòs a la quota)

10 pistes per gaudir del millor pàdel. Ens encanta el concepte del "tercer temps" i els grans esdeveniments.

COMUNITAT TENNIS

5 pistes de terra batuda on podràs practicar el teu esport de raqueta, participar en tornejos i fer classes particulars.

*La direcció es reserva el dret de modificar els horaris segons les necessitats del club.

ACTIVITATS KIDS

Activitats incloses a la quota per a que els més petits s'introdueixin de manera lúdica i educativa en el món de l'esport.

L'ESPAI KIDS

Espai on els més petits gaudiran d'activitats pensades exclusivament per ells/es (psicomotricitat, hora de lectura, tallers...). Zona on tots podran anar a jugar, pintar o fer feina de l'escola. De dilluns a divendres de 17:15 a 19:45h de 3 a 13 anys. Inclòs a la seva quota de soci.

Al QR trobaràs la descripció de cada activitat, la duració, les calories, la intensitat i el nivell de dificultat de cadascuna d'elles.

