

# HORARI D'ACTIVITATS DIRIGIDES DES DE L'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						
CYCLING	9:30	10:15	à- CYCLING	à- CYCLING	à- CYCLING		à- CYCLING		
SALA 2	9:30	10:25			BOOTY WORKOUT	BODYPUMP	BOOTY WORKOUT		
PISCINA	9:30	10:15	AQUACARDIO	AQUACARDIO		AQUACARDIO			
TRX EXT.	10:00	10:30				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	GAP	BODYPUMP	PILATES	ZUMBA		
PISCINA	10:30	11:15	AQUAFITNESS	AQUAFITNESS	AQUAFITNESS	AQUAFITNESS	AQUAFITNESS		
TRX EXT.	10:30	10:45		ABD 15'	ABD 15'		ABD 15'		
CYCLING	10:30	11:15							à- CYCLING
CYCLING	11:00	11:45						à- CYCLING	
TRX EXT.	11:00	11:15						ABD 15'	
FITNESS	11:00	11:30	ESQUENA SANA 30'	ESQUENA SANA 30'					
PISCINA	11:15	12:00						AQUAFITNESS	
PISCINA	11:30	12:15							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 2	14:15	15:10	BOOTY WORKOUT	BODYPUMP		PILATES			
CYCLING	14:15	15:00			à- CYCLING				
SALA 2	15:15	16:00	PILATES						
OUT. TRAIN	15:15	16:10		à- FIT			3xHIIT		
CYCLING	15:15	16:00			à- CYCLING				
SALA 2	15:15	16:10				BODYPUMP			

## 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.

SALA	INICI	FINAL	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SALA 3	17:30	18:25		DANCE KIDS			
SALA 3	17:30	18:25	JUMP KIDS				ZUMBA
C. FUTBOL	17:30	18:25			FUTBOL KIDS		
OUTDOOR	17:30	18:25		à- FIT		à-SPORTS KIDS	à-FIT KIDS
ESPAI KIDS	17:30	18:30	PSICOMOTROCITAT KIDS	JOCS MUSICALS KIDS	TALLERS KIDS	EXPRESSIÓ CORPORAL KIDS	JOCS TRADICIONALS 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				
FITNESS	18:00	18:15	ABD 15'	ESQUENA SANA 30'		ESQUENA SANA 30'	
CYCLING	18:00	18:45		à-CYCLING	à-CYCLING	à-CYCLING	
SALA 2	18:00	18:55		BODYPUMP			
SALA 3	18:00	18:55			IOGA HATHA	à- JUMP	
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				
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	
OUT. TRAIN	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				
OUT. TRAIN	19:30	20:15	3xHIIT				
OUT. TRAIN	19:30	20:25				à- FIT	
SALA 3	20:00	20:55		IOGA HATHA		IOGA HATHA	à-WOD 30'
TRX EXT.	20:00	20:30	à-WOD 30'			TRX 30'	à-WOD 30'
FITNESS	20:00	20:30			STRETCHING 30'		
OUT. TRAIN	20:00	20:45					
P. TENNIS	20:00	20:55	à-TENNIS		à-TENNIS		
PISCINA	20:00	20:45				à-SWIMMING	
TRX EXT.	20:45	21:00			ABD 15'		

## 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.

### NEW L'ESPAI KIDS. ARA AMB ACTIVITAT FIXA DE DILLUNS A DIVENDRES

Espai on els més petits gaudiran d'activitats pensades exclusivament per ells/es. 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.

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

DESCARREGA'T L'APP CLUBS ACCURA



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