

HORARI D'ACTIVITATS DIRIGIDES

MATÍ

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

DISSABTE	AADD	10:00	10:55	BODYPUMP
	CYCLING	11:00	11:50	à-CYCLING

TARDA

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

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 EXPRESS -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.

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 juliol i agost TANCAT

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

