

HORARI D'ACTIVITATS DIRIGIDES

SALA	INICI	FINAL	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
PISCINA	7:20	8:05			AQUAWOD		
PISCINA	7:30	8:15	AQUAWOD				AQUAWOD
CYCLING	7:30	8:20		CYCLING VIRTUAL			CYCLING VIRTUAL
PLUS	9:15	9:45			FOAM ROLLER 30' NEW		NEW
PISCINA	9:15	10:00			AQUAFITNESS		AQUAFITNESS
AADD	9:30	10:15	BODYBALANCE				
EXTERIOR	9:30	10:25		BODYCOMBAT	BODYPUMP	ZUMBA	GAC
PLUS	9:30	10:25					YIN IOGA
PISCINA	9:45	10:30	AQUALATING NEW				
FITNESS	10:00	10:15	ABD 15'				ABD 15'
PISCINA	10:00	10:45		AQUACARDIO	AQUAFITNESS	AQUACARDIO	AQUAFITNESS
FITNESS	10:30	11:00		à-WOD 30'		à-WOD 30'	
AADD	10:30	11:25	ZUMBA	STRETCHING		STRETCHING	
EXTERIOR	10:30	11:20	à-CYCLING		à-CYCLING NEW		
EXTERIOR	10:30	11:25					BODYCOMBAT
PISCINA	10:30	11:15	AQUAFITNESS				
FITNESS	11:00	11:30					INGRAVITY 30'
FITNESS	11:30	12:00			à-WOD 30'		
PLUS	11:30	12:25	PILATES		3xHIIT NEW		
EXTERIOR	15:15	16:10			ZUMBA		
PLUS	15:15	16:10		HIPOPRESSIUS			
PISCINA	15:15	16:00	AQUAFITNESS		AQUAFITNESS		AQUAFITNESS
PISCINA	15:15	16:00					AQUAWOD NEW
EXTERIOR	15:15	16:10	GAC			BODYPUMP	ZUMBA
EXTERIOR	15:15	16:00		3xHIIT NEW			
EXTERIOR	17:30	18:20	BODYPUMP	BODYCOMBAT			
PLUS	18:00	18:45			YOGA KIDS	AERONENS	

SALA	INICI	FINAL	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
AADD	18:00	18:45			à-FIT		
FITNESS	18:15	18:30		ABD 15'		ABD 15'	
EXTERIOR	18:15	19:05			à-CYCLING		
FITNESS	18:30	19:00	INGRAVITY 30'				
AADD	18:30	19:15				GAC	
AADD	18:30	19:25		ZUMBA			YOGA ARMOUR
PLUS	18:30	19:15	BATUKA-NENS	AERONENS			AERONENS
EXTERIOR	18:30	19:20	à-CYCLING	à-CYCLING		à-CYCLING	à-CYCLING
PISCINA	18:40	19:25	WATERPOLO				
AADD	19:00	19:55	ZUMBA				
PLUS	19:00	19:45				3xHIIT NEW	
EXTERIOR	19:00	19:55			BODYCOMBAT		
FITNESS	19:15	19:30	ABD 15'		ABD 15'	ABD 15'	
AADD	19:30	20:25				PILATES	FLOW IOGA
PLUS	19:30	20:25		HIPOPRESIVOS			à-FIT
PLUS	19:30	20:00	STRETCHING				
EXTERIOR	19:30	20:20					BODYPUMP NEW
EXTERIOR	19:30	20:25				ZUMBA	
PISCINA	19:30	20:15	AQUAFITNESS		AQUAFITNESS		AQUAFITNESS
PISCINA	19:30	20:15					AIGUANENS
EXTERIOR	19:30	20:15		à-FIT			
EXTERIOR	19:45	20:15	à-WOD NEW				
AADD	20:00	20:45	PILATES		BODYPUMP		
EXTERIOR	20:00	20:45			3xHIIT NEW		
FITNESS	20:15	20:30	ABD 10'	ABD 10'	ABD 10'	ABD 10'	
PLUS	20:30	20:40				FOAM ROLLER 30' NEW	

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

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

ACTIVITATS COMUNITAT MIND

Comunitat pels amants del Pilates, Yoga, Pilates... i activitats dirigides que proporcionen calma i relax al cos.

ACTIVITATS COMUNITAT FITNESS

ACTIVITATS EXPRESS -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 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.

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

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. Gaudir del medi aquàtic en totes els seus vessants, donant l'opció d'innovar les nostres sensacions.

