

HORARI D'ACTIVITATS DIRIGIDES A PARTIR 16 DE MAIG

SALA	INICI	FINAL	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
PISCINA	7:15	8:00					AQUAWOD
AADD	7:15	8:05		à-FIT		BODYPUMP	
PISCINA	7:20	8:05			AQUAWOD		
PISCINA	7:30	8:15	AQUAWOD				
CYCLING	7:30	8:20		CYCLING VIRTUAL			CYCLING VIRTUAL
FITNESS	8:30	8:45		ABD 15'	ABD 15'		
FITNESS	9:15	9:30		ABD 15'			
PLUS	9:15	10:00			FOAM ROLLER		
PISCINA	9:15	10:00			AQUAFITNESS		AQUAFITNESS
EXTERIOR	9:30	10:10		BODYCOMBAT		3xHIIT	GAC
AADD	9:30	10:20			BODYPUMP	ZUMBA	
PLUS	9:30	10:20					YIN IOGA
PISCINA	9:45	10:30	AQUALATINO				
PISCINA	10:00	10:45		AQUACARDIO	AQUAFITNESS	AQUACARDIO	AQUAFITNESS
FITNESS	10:15	10:30	ABD 15'		ABD 15'		ABD 15'
FITNESS	10:30	11:00					
EXTERIOR	10:30	11:20		3xHIIT		STRETCHING	
CYCLING	10:30	11:20	à-CYCLING		à-CYCLING		
PISCINA	10:30	11:15	AQUAFITNESS				
AADD	10:30	11:20					BODYCOMBAT
PLUS	10:30	11:00		STRETCHING			
AADD	10:45	11:35	ZUMBA				
FITNESS	11:00	11:30					INGRAVITY 30'
AADD	11:30	12:20	PILATES				
CYCLING	15:00	15:50					CYCLING VIRTUAL
EXTERIOR	15:00	15:50	GAC		BODYCOMBAT		
EXTERIOR	15:15	16:05		3xHIIT			
AADD	15:15	16:05				BODYPUMP	ZUMBA
PLUS	15:15	16:05			ZUMBA		
PLUS	15:15	16:10		HIPOPRESSIUS			

SALA	INICI	FINAL	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
PISCINA	15:15	16:00	AQUAFITNESS		AQUAFITNESS		AQUAFITNESS
PLUS	17:15	18:00			YOGA KIDS 3-8 anys		
AADD	17:30	18:20		BODYCOMBAT		BODYCOMBAT	
PLUS	17:45	18:30				AERONENS 7-13 anys	
AADD	18:00	18:45	BODYPUMP				
PLUS	18:00	18:45	AERONENS 3-6 anys				
FITNESS	18:15	18:30		ABD 15'		ABD 15'	
PLUS	18:15	19:00			YOGA KIDS 9-13 anys		
EXTERIOR	18:30	19:20		ZUMBA			
AADD	18:30	19:20				GAC	
AADD	18:30	19:25					YOGA ARMOUR
CYCLING	18:30	19:20		à-CYCLING	à-CYCLING	à-CYCLING	à-CYCLING
PLUS	18:30	19:15		AERONENS 7-13 anys			AERONENS 3-6 anys
EXTERIOR	18:45	19:35				3xHIIT	
PLUS	19:00	19:45	FLOW YOGA		HIPOPRESSIUS		
CYCLING	19:00	19:45	à-CYCLING				
FITNESS	19:15	19:30	ABD 15'		ABD 15'	ABD 15'	
AADD	19:15	20:05	ZUMBA		BODYCOMBAT		
AADD	19:30	20:00					
AADD	19:30	20:20		à-FIT			FLOW IOGA
PLUS	19:30	20:20					à-FIT
PISCINA	19:30	20:15	AQUAFITNESS		AQUAFITNESS		AQUAFITNESS
PISCINA	19:30	20:15	WATERPOLO				AIGUANENS
AADD	19:30	20:20				PILATES	
PLUS	19:50	20:10	HIIT				
PLUS	19:45	20:35				ZUMBA	
EXTERIOR	20:00	20:50			3xHIIT		
FITNESS	20:15	20:25	ABD 10'	ABD 10'	ABD 10'	ABD 10'	
AADD	20:15	21:05			BODYPUMP		
EXTERIOR	20:15	21:05	PILATES				
AADD	20:30	21:00					FOAM ROLLER 30'

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

⚠️ RECORDA RESERVAR SEMPRE LA TEVA SESSIÓ A TRAVÉS DE L'APP ACCURA TRAINING

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 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 EXPRESS -COMUNITAT FITNESS-

DISSABTE

AADD	10:00	10:55	BODYPUMP
CYCLING	11:15	12:05	CYCLING VIRTUAL
EXTERIOR	12:00	12:50	3xHIIT

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.



www.clubsaccura.es/cem-tordera · info.tordera@accura.es · 93 764 26 76 facebook.com/cemtordera · instagram @cem_tordera

De dilluns a divendres de 7:00h a 22:30h · dissabtes de 9:00h a 13:30h i de 16h a 20:00h · diumenges de 9:00h a 14. Les zones esportives tancaràn 30 minuts abans de l'horari de tancament del club.