

# HORARI D'ACTIVITATS DIRIGIDES A PARTIR DEL 5 DE MARÇ

SALA	INICI	FINAL	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
PISCINA	7:15	8:00	AQUAWOD		AQUAWOD		AQUAWOD
AADD	7:15	8:05		à-FIT			
FITNESS	7:15	8:00				3XHIIT	
CYCLING	7:30	8:20		CYCLING VIRTUAL			CYCLING VIRTUAL
FITNESS	9:00	9:15	FITNESS EXPRESS 15'				TBC 15'
FITNESS	9:00	9:15		ABD 15'		ABD 15'	
PISCINA	9:15	10:00			AQUAFITNESS		AQUAFITNESS
PLUS	9:30	10:20	BODYBALANCE	PILATES	BODYBALANCE	ZUMBA	YIN IOGA
AADD	9:30	10:15	BODYPUMP			PILATES	GAC
AADD	9:30	10:15		BODYCOMBAT	BODYPUMP		
CYCLING	9:30	10:20				à-CYCLING	
FITNESS	9:45	10:00	STRETCHING 15'		STRETCHING 30'		
PISCINA	10:00	10:45	AQUAFITNESS	AQUACARDIO	AQUAFITNESS	AQUACARDIO	AQUAFITNESS
FITNESS	10:15	10:30	ABD 15'		ABD 15'	TBC15'	ABD 15'
FITNESS	10:30	10:45		TBC 15'			
AADD	10:30	11:20		3xHIIT	PILATES	3xHIIT	
PLUS	10:30	11:20	ANTIAGING		ANTIAGING		FLOW-IOGA
CYCLING	10:30	11:20	à-CYCLING	à-CYCLING	à-CYCLING		
AADD	10:30	11:15					BODYCOMBAT
CROSSFIT	10:30	11:30		ROCKIE		ROCKIE	
CROSSFIT	10:30	11:20			NEW HBX BOXING		
FITNESS	11:15	11:30	FITNESS EXPRESS 15'	ABD 15'	TBC 15'	ABD 15'	TBC 15'
AADD	11:30	12:20	GAC	STRETCHING	ESQUENA SANA		PILATES
PLUS	11:30	12:20	PILATES			STRETCHING	
FITNESS	11:30	12:00			INGRAVITY 30'		
PISCINA	15:15	16:00	AQUAFITNESS		AQUAFITNESS		AQUAFITNESS
CYCLING	15:15	16:05				à-CYCLING	CYCLING VIRTUAL
AADD	15:15	16:05	GAC	3xHIIT	PILATES		BODYPUMP
PLUS	15:15	16:05			BODYCOMBAT		
FITNESS	16:15	16:30	ABD 15'		ABD 15'	TBC 15'	ABD 15'
CROSSFIT	16:15	17:15	ROCKIE		ROCKIE		ROCKIE
FITNESS	16:30	16:45		TBC 15'	FITNESS EXPRESS 15'		FITNESS EXPRESS 15'

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

## 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 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.

**ACTIVITATS KIDS: Demana més informació a recepció.**

SALA	INICI	FINAL	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
FITNESS	17:00	17:15	TBC 15'				TBC 15'
FITNESS	17:00	17:15			TBC 15'		
AADD	17:15	18:00			STRETCHING		
PLUS	17:15	18:05	KARATE KIDS		KARATE KIDS		
CROSSFIT	17:15	18:05		CROSSKIDS	CROSSJUNIOR	CROSSJUNIOR	
AADD	17:30	18:20				à-FIT	
CYCLING	17:30	18:20		à-CYCLING			
FITNESS	17:30	18:00	INGRAVITY				
FITNESS	18:00	18:15			FITNESS EXPRESS 15'		FITNESS EXPRESS 15'
AADD	18:15	19:10	BODYPUMP				
FITNESS	18:15	18:30	FITNESS EXPRESS 15'	ABD 15'		ABD 15'	
AADD	18:15	19:00			BODYPUMP		
PLUS	18:10	19:00			À-DANCE KIDS		
CROSSFIT	18:15	19:05	NEW HBX BOXING				
CYCLING	18:20	19:10	à-CYCLING		à-CYCLING		
PLUS	18:30	19:30				STRETCHING	
PLUS	18:30	19:20					PILATES
CYCLING	18:30	19:20		à-CYCLING		à-CYCLING	à-CYCLING
AADD	18:30	19:20		GAC		GAC	
CYCLING	19:15	19:55	à-CYCLING				
FITNESS	19:15	19:30	ABD 15'	ABD 15'	ABD 15'	ABD 15'	ABD 15'
PISCINA	19:15	20:00			WATERPOLO <small>7-13 anys</small>		WATERPOLO <small>7-13 anys</small>
AADD	19:15	20:05	ZUMBA		3xHIIT		
PISCINA	19:15	20:00	AQUAFITNESS		AQUAFITNESS		AQUAFITNESS
PLUS	19:15	20:05	BODYBALANCE		YIN-IOGA		
TRX CYCLING	19:15	19:45			INGRAVITY 30'		
AADD	19:30	20:20		ZUMBA		PILATES	à-FIT
PLUS	19:30	20:20				ZUMBA	STRETCHING
FITNESS	19:30	19:45	TBC 15'			TBC 15'	
CYCLING	19:30	20:20				à-CYCLING	
FITNESS	20:00	20:15		FITNESS EXPRESS 15'		FITNESS EXPRESS 15'	
PISCINA	20:00	21:00	WATERPOLO <small>adult</small>		WATERPOLO <small>adult</small>		
CROSSFIT	20:15	21:15	ROCKIE		ROCKIE		
AADD	20:15	21:05	GAC				
FITNESS	20:15	20:30	ABD 15'	TBC 15'	ABD 15'	TBC15'	ABD 15'
PLUS	20:20	21:10	PILATES		FLOW-IOGA		
AADD	20:30	21:20		à-FIT			

DISSABTE	INICI	FINAL	ACTIVITAT
AADD	10:00	10:55	à-FIT
CYCLING	11:15	12:05	CYCLING VIRTUAL
CROSSFIT	11:00	12:00	FAMILY-FIT

**Horari club:** de dilluns a divendres de 7h a 22:30h · dissabtes de 9h a 13:30h i de 16h a 20h · diumenges de 9h a 14h.

Les zones esportives tancaran 30 minuts abans de l'horari de tancament del club.

**Horari piscina:** de dilluns a divendres de 7h a 21h · dissabtes de 9h a 13h i de 16h a 19:30h · diumenges de 9h a 13h.