

ENTRENAMENT SENIOR **ACTIVA'T**

HORA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
7:10	fusion · 45' S2		CROSSBIKE · 50' S1		STRENGTH & COND. · 45' F/S2		
7:15	TOTAL BODY · 30' SF	ESTIRAMENTS · 30' SF AIGÜES OBERTES · 60' OUTDOOR/PS	TOTAL BODY · 30' SF	ESTIRAMENTS · 30' SF GIMESTIL TEC. · 60' PEXT/PS	TOTAL BODY · 30' SF		
7:30				REM INDOOR · 45' S1			
8:00	TABATA · 45' S2 SPINNING · 50' S1	CNB CROSS · 45' SF	fusion · 45' S2	TOTALBODY · 45' F/S2	SPINNING · 50' S1		
8:20		TOTAL BODY · 45' F/S2					
8:30		ABDOMINALS · 30' S3		ABDOMINALS · 30' S3			
9:15						REM INDOOR · 45' S1	
9:45						ESTIRAMENTS · 30' SF VINYASA IOGA · 60' TPEXT/S3 CNB OUTDOOR	ESTIRAMENTS · 30' SF VINYASA IOGA · 60' TPEXT/S3 CNB OUTDOOR
10:00	BALLET CNB · 45' S3 AQUAGYM · 50' PS	ACTIVA'T STRENGHT · 45' S2	HATHA IOGA · 60' S3 AQUAGYM · 50' PS	ESQUENA SANA · 45' S2	VINYASA IOGA · 60' S3 AIGÜES PROFUNDES · 60' PEXT/PS	BATEL AVANÇAT · 120' CNB OUTDOOR SUP IOGA · 60' CNB OUTDOOR	AQUAGYM · 50' PS PADEL SURF INICIACIÓ · 60' CNB OUTDOOR
10:15	ABDOMINALS · 30' S1	ABDOMINALS · 30' S1	ABDOMINALS · 30' S1	ABDOMINALS · 30' S1	ABDOMINALS · 30' S1		
11:00	ACTIVA'T STRETCHING · 45' S2	PILATES · 45' S2 AIGÜES PROFUNDES · 60' PEXT/PS	IOGA INTEGRAL · 60' S3 ACTIVA'T SPINNING · 45' S1	ACTIVA'T STRENGHT · 45' S2 WALKING AQUATIC · 50' PS	ACTIVA'T MOBILITY · 45' S2 YIN IOGA · 60' S3	SPINNING · 50' S1 fusion · 30' S2	WELLNESS-FIT · 45' S2 TABATA · 30' S1 AIGÜES PROFUNDES · 50' PEXT/PS SUP IOGA · 60' CNB OUTDOOR
12:00	AQUAGYM · 50' PS	TAI-TXI · 60' S3	AQUAGYM · 50' PS	TAI-TXI · 60' S3	AQUAGYM · 50' PS	CROSSBIKE · 50' S1 AQUAGYM · 50' PS	SPINNING · 50' S1 AQUAGYM · 50' PS PADEL SURF AVANÇAT · 60' CNB OUTDOOR
13:00		SPINNING · 50' S1 HIPOPRESSIUS · 45' S3	boxing · 45' S2	SPINNING · 50' S1 HIPOPRESSIUS · 45' S3		CORE · 30' SF boxing · 45' S2	fusion · 45' S2 TABATA · 30' SF REM INDOOR · 45' S1
13:15	ABDOMINALS · 30' S3	GAC · 30' SF	TOTAL BODY · 30' SF	ABDOMINALS · 30' S2	ESTIRAMENTS · 30' S3		
13:30	boxing · 45' S2 CNB CROSS · 55' SF			CNB CROSS · 60' SF			
13:45						TABATA · 30' S2	HIIT · 30' S2
14:00	SPINNING · 50' S1	SPINNING · 50' S1 PILATES · 45' S3	SPINNING · 50' S1	SPINNING · 50' S1 PILATES · 45' S3	SPINNING · 50' S1		
14:30	SWIM FIT 45' PEXT/S2 GIMESTIL REND. · 60' PS	GIMESTIL TEC. · 60' PS	METABOLIC · 45' S2 GIMESTIL REND. · 60' PEXT/PS ROCKET IOGA · 60' TM/S3	GIMESTIL TEC. · 60' PEXT	TABATA · 45' S2 GIMESTIL REND. · 60' PEXT/PS ASHTANGA IOGA · 90' TM/S3		
14:45	HIIT · 30' SF	TABATA · 30' S2	CORE · 30' SF	fusion · 30' S2	CORE · 30' SF		
16:15							GAC · 30' SF
16:45						fusion · 30' S2	
17:00	CNB CROSS · 60' SF		CNB CROSS · 60' SF		CNB CROSS · 60' SF		
17:30				REM INDOOR · 45' S1	boxing · 45' S2	GAC · 30' SF	
17:45	GAC · 45' S2 PILATES · 45' S3		CARDIO-TÓ · 45' S2	ZUM-TONO · 45' S2	PILATES · 45' S3		
18:00	SPINNING · 50' S1			STRENGTH & COND. · 45' F/S3	ASHTANGA INICIACIÓ · 60' S3		
18:15	fusion · 30' SF	fusion · 45' S2 CORE · 30' SF	HIIT · 30' SF	fusion · 30' SF	CORE · 30' SF		
18:20	TOTAL BODY · 45' S2		TOTAL BODY · 45' S2		TOTAL BODY · 45' S2		
18:30		ASHTANGA IOGA · 90' TM/S3					
18:35	CARDIO-TÓ · 45' S2 BALLET CNB · 60' S3		STEP · 45' S1	ZUMBA · 45' S2	DYP · 60' S3		
19:00	AQUAGYM · 50' PS						
19:05				ROCKET IOGA · 60' S3			
19:15	METABOLIC · 45' S2	boxing · 45' S2 SPINNING · 50' S1	TABATA · 45' S2		POWER CIRCUIT · 45' S2		
19:25	ZUM-DANCE · 45' S1		ESQUENA SANA · 45' S2				
19:30				boxing · 45' S2			
20:00	GIMESTIL REND. · 60' PS		GIMESTIL REND. · 60' PS				
20:10				REM INDOOR · 45' S1			
20:15		GAC · 30' SF		CORE · 30' SF			

● Equilibri i Confort ● Coreografiades ● Entrenament Funcional ● Màxim Rendiment ● Aquàtiques ● Natació ● **HBX** Alta Intensitat ● CNB Outdoor ● CNB CROSS
 S1: Polivalent 1 · S2: Polivalent 2 · S3: Sala de loga · TM: Terrassa Mirador · SF: Sala de Fitness · PS: Piscina · PEXT: Piscina Exterior · TPEXT: Terrassa Piscina Ext



CADA ACTIVITAT DIRIGIDA TÉ ASSIGNAT UN ESPAI. LA SEGONA SALA FA REFERÈNCIA A L'ESPAI ALTERNATIU EN CAS DE PLUJA
 LA DIRECCIÓ ES RESERVA EL DRET DE MODIFICAR L'HORARI I EL CONTINGUT DE LES ACTIVITATS QUE S'OFEREIXEN EN EL PROGRAMA