

HORA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
7:15	TOTAL BODY · 30' SF	ESTIRAMENTS · 30' SF	TOTAL BODY · 30' SF	ESTIRAMENTS · 30' SF	TOTAL BODY · 30' SF		
8:00	TABATA · 45' S2	SWIM FIT 45' PEXT/S2	fusion · 45' S2	TOTAL BODY 45' F/S2			
	SPINNING VIRTUAL · 45' S1		SPINNING VIRTUAL · 45' S1				
8:30		ABDOMINALS · 30' S3		ABDOMINALS · 30' S3			
9:45						ESTIRAMENTS · 30' SF	ESTIRAMENTS · 30' SF
10:00	AQUAGYM · 50' PS	AQUAGYM · 50' PS	AQUAGYM · 50' PS	AQUAGYM · 50' PS	AIGÜES PROFUNDES · 50' PEXT / PS		
		ACTIVA'T STRENGHT · 45' S2	HATHA IOGA · 60' S3	ESQUENA SANA · 45' S2	VINYASA IOGA · 60' S3	SUP IOGA EXT. 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		ACTIVA'T STRENGHT · 45' S2	TOTAL BODY · 45' S2	fusion · 30' SF	TABATA · 30' SF
	SPINNING VIRTUAL · 45' S1		IOGA INTEGRAL · 60' S3	SPINNING VIRTUAL · 45' S1	YINIOGA · 60' S3		SUP IOGA EXT. 60' CNB OUTDOOR
12:00	AQUAGYM · 50' PS	AIGÜES PROFUNDES · 50' PEXT / PS	AQUAGYM · 50' PS	AIGÜES PROFUNDES · 50' PEXT / PS	AQUAGYM · 50' PS	AQUAGYM · 50' PS	
13:00		HIPOPRESSIUS · 45' S3		HIPOPRESSIUS · 45' S3		TABATA · 30' SF	HIIT · 30' SF
13:15	ABDOMINALS · 30' S2	GAC · 30' S2	TOTAL BODY · 30' S2	ABDOMINALS · 30' S2	ESTIRAMENTS · 30' S2		
13:30	CNB CROSS · 55' SF			CNB CROSS · 60' SF			
14:00	SPINNING · 50' S1	PILATES · 45' S2		PILATES · 45' S2			
14:30	SWIM FIT 45' PEXT/S2		METABOLIC · 45' S2		TABATA · 45' S2		
15:10	HIIT · 30' SF	TABATA · 30' SF	CORE · 30' SF	fusion · 30' SF	CORE · 30' SF		
16:15							GAC · 30' SF
16:45						fusion · 30' SF	
17:00	CNB CROSS · 55' SF		CNB CROSS · 55' SF		CNB CROSS · 55' SF		
17:30						GAC · 30' SF	
18:00	TOTAL BODY · 45' S2	ASHTANGA IOGA · 90' TM / S3	METABOLIC · 45' S2	ROCKET · 60' TM / S3	POWER CIRCUIT · 45' S2		
	SPINNING VIRTUAL · 50' S1	SPINNING VIRTUAL · 50' S1	SPINNING VIRTUAL · 50' S1	ZUM TO 45' S2	SPINNING VIRTUAL · 50' S1		
		fusion · 45' S2		TOTAL BODY · 30' SF			
18:50	POWER CIRCUIT · 45' S2	boxing · 45' S2	TABATA · 45' S2	ZUMBA 45' S1	TABATA · 30' SF		
19:45	CORE · 30' SF	GAC · 30' SF	CORE · 30' SF	HIIT · 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 ioga · 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