

SALA 2 / SPINNING

2018

INICI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
7.10	SPINNING	SPINNING VIRTUAL	SPINNING	SPINNING VIRTUAL	SPINNING		
8.00	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL		
9.00	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL		
10.00	SPINNING	SPINNING VIRTUAL	SPINNING	SPINNING VIRTUAL	SPINNING		SPINNING VIRTUAL
11.00	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL
12.00						SPINNING 90'	
13.15	SPINNING VIRTUAL		SPINNING VIRTUAL		SPINNING VIRTUAL		
13.45		SPINNING		SPINNING			
14.15	SPINNING		SPINNING		SPINNING VIRTUAL		
14.35		SPINNING		SPINNING			
15.15	SPINNING VIRTUAL		SPINNING VIRTUAL		SPINNING VIRTUAL		
17.00					SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	
17.30	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL				
17.45				SPINNING JOVE			
18.00					SPINNING	SPINNING VIRTUAL	
18.30	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING			
19.00					SPINNING	SPINNING VIRTUAL	
19.30	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING			
20.00					SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	
20.30	SPINNING	SPINNING	SPINNING VIRTUAL	SPINNING			
21.30		SPINNING VIRTUAL		SPINNING VIRTUAL			

**DE L'1 DE GENER
A L'1 D'ABRIL**

LLEGENDA

SPINNING JOVE

ACTIVITATS
A PARTIR
DE 13 ANYS

Nota: Horari subjecte a canvis. Consulteu l'app de Nova Icària.

Totes les classes tenen una durada de 45 minuts
excepte el dissabte a les 12 hores que és de 90 minuts

ACTIVITATS OUTDOOR

2018

INICI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
19.30	RUNNING iniciació	RUNNING avançat (19:40)	RUNNING iniciació	RUNNING avançat (19:40)	
19.30	BEACH CAMP		BEACH CAMP		

Totes les sessions tenen una durada de 60 minuts

BEACH CAMP tindrà un període des del mes de maig fins a juliol.

PISCINA

2018

INICI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
9.00	AQUAGYM	AQUAGYM	AQUAGYM	AQUAGYM	AQUAGYM
14.00	AQUAGYM	AQUAGYM	AQUAGYM	AQUAGYM	
20.15		AQUAEXTREME		AQUAEXTREME	

Totes les sessions tenen una durada de 45 minuts

PAVELLÓ

Horaris gratuïts per als abonats

2018

INICI	FINAL	SALA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
7.10	8.00	3/3			Tot l'any		
14.30	15.30	3/3		Tot l'any (excepte Campus d'Estiu)			
20.00	21.00	1/3					Tot l'any

Nota: A recepció trobaràs els fulls informatius del funcionament de l'ús del pavelló

PILATES PERSONALITZAT

Activitat amb suplement

Sala entrenament personal 3er pis

2018

INICI	FINAL	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
11.00	12.00	PILATES PERSONALITZAT				
18.00	19.00			PILATES PERSONALITZAT		
19.30	20.30	PILATES PERSONALITZAT				
20.30	21.30	PILATES PERSONALITZAT				

NOTA: Classes tot l'any excepte agost. Curs personalitzat amb màxim 6 alumnes i mínim 3.

**DE L'1 DE GENER
A L'1 D'ABRIL**

ACTIVITATS BOX	INICI	FINAL	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	7.00	8.00		CROSS XTREME		CROSS XTREME	
	10.00	11.00		<i>functional train</i>	OPEN BOX	<i>functional train</i>	
	13.30	14.30	<i>functional train</i>		<i>functional train</i>		OPEN BOX 13.30 - 14.30
	14.00	15.00	OPEN BOX 14.30	CROSS XTREME		CROSS XTREME	
	18.30	19.30	CROSS XTREME		CROSS XTREME	CROSS XTREME	
	19.30	20.30	OPEN BOX	<i>functional train</i>	OPEN BOX	<i>functional train</i>	
20.30	21.30	CROSS XTREME		CROSS XTREME			

OPEN BOX: Entrada lliure i sense reserva amb dues opcions:

OPCIÓ A: Entrenament per lliure o seguint el WOD proposat pels tècnics.

OPCIÓ B: Seguir la classe de REEDUCACIÓ FUNCIONAL: es farà un treball compensatori per poder avançar més en els entrenaments (abdominals, esquena, estabilització d'articulacions, tècnica d'exercicis, estiraments...).

Nota: Horari subjecte a canvis. Consulteu l'app de Nova Icària.

**DE L'1 DE GENER
A L'1 D'ABRIL**

SALA 1 / PRINCIPAL
SALA 3 / ICÀRIA

2018

DE L'1 DE GENER
A L'1 D'ABRIL

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
7.10		LES MILLS BODYPUMP 1		FAT BURN 1			
9.00	LES MILLS BODYCOMBAT 1	LES MILLS BODYBALANCE 1	LES MILLS BODYPUMP 1	CONTROL PILATES 1	TONO 1		
9.00	IOGA 3	STEP POWER 3		GAC 3			
9.30			LES MILLS CXWORX 3		LES MILLS CXWORX 3	IOGA 90 minuts 3	
10.00	TONO 1	GAC 1	TONO 1	LES MILLS BODYPUMP 1	ZUMBA 1	LES MILLS BODYPUMP 1	
10.00	CONTROL PILATES 3	ESQUENA SANA 3	ESQUENA SANA 3	ESQUENA SANA 3	STEP 3		
11.00	GIM. D'OR 1	ZUMBA Basic 1	ESQUENA SANA 1	ZUMBA 1	GIM. D'OR 1	TONO 1	LES MILLS BODYBALANCE 1
11.00	GAC 3	TONO 3		TONO 3	CONTROL PILATES 3	TAI-TXI 90 minuts 3	
12.00		ESTIRAMENTS 3		ESTIRAMENTS 3		ZUMBA 1	TOTAL TRAINING 90 minuts 1
13.10			CONTROL PILATES 1				
13.40	FAT BURN 3	LES MILLS CXWORX 1		TONO 1			
14.10		LES MILLS BODYCOMBAT 3					
14.10	LES MILLS BODYPUMP 1	LES MILLS BODYPUMP Xpress 1	FAT BURN 1		ZUMBA 1		
14.40	CONTROL PILATES 3	TONO 1	ESQUENA SANA 3	LES MILLS BODYCOMBAT 1			
15.10			ZUMBA 1		LES MILLS CXWORX 1		
16.30		GAC 1		LES MILLS BODYPUMP Xpress 1			
17.00				LES MILLS CXWORX 1	LES MILLS BODYPUMP 1		
17.30	IOGA 3						
17.30	ZUMBA Xpress 1	LES MILLS BODYPUMP 1	LES MILLS CXWORX 1	LES MILLS BODYBALANCE 1			
17.40		FIT JOVE 3					
18.00	TONO 1		GAC Xpress 1		ZUMBA 1		
18.00			CONTROL PILATES 3	LES MILLS BODYCOMBAT 3	TAI-TXI 3		
18.30		ZUMBA 1	LES MILLS BODYPUMP Xpress 1	LES MILLS CXWORX 1			
18.30	STEP 3	GAC Xpress 3					
19.00	LES MILLS BODYPUMP 1		ZUMBA Xpress 1	GAC Xpress 1	LES MILLS CXWORX 1		
19.00		LES MILLS CXWORX 3	LES MILLS BODYBALANCE 3	CONTROL PILATES 90 minuts 3	ESQUENA SANA 3		
19.30		TONO 1	LES MILLS CXWORX 1	FAT BURN 1	LES MILLS BODYBALANCE 1		
19.30	CONTROL PILATES 3	CONTROL PILATES 90 minuts 3					
20.00	FAT BURN 1		TONO 1				
20.00			ESQUENA SANA 3		IOGA 3		
20.30		LES MILLS BODYCOMBAT 1		LES MILLS BODYPUMP 1			
20.30	TAI-TXI 90 minuts 3			TAI-TXI 90 minuts 3			
21.00	LES MILLS BODYPUMP 1		ZUMBA 1				
21.00		DANCE 3	IOGA 3				

Totes les classes tenen una duració de 60 minuts excepte totes les activitats Xpress i CX WORX, que la seva duració és de 30 minuts. Les activitats que duren 90 minuts estàn degudament indicades a les caseslles de l'horari.

LLEGENDA

GAC	GLUTIS, ABDOMEN I CAMES
FIT JOVE	ACTIVITATS A PARTIR DE 13 ANYS
DANCE	
ZUMBA	

SALA 1: 3er pis
SALA 2: 1er pis
SALA 3: 1er pis

Nota: Horari subjecte a canvis. Consulteu l'app de Nova Icària.