

DEL 2 D'ABRIL AL 29 DE JULIOL DEL 2018 A LA SALA 2/ SPINNING

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	SPINNING VIRTUAL			
17.45							
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			

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

LLEGENDA

SPINNING JOVE

ACTIVITATS A PARTIR DE 13 ANYS

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

DEL 3 D'ABRIL AL 29 DE JULIOL DEL 2018

ACTIVITATS OUTDOOR

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

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

PAVEL·LÓ Horaris gratuïts per als abonats

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

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. Sala de entrenament personal; 3er pis.

DEL 3 D'ABRIL AL 29 DE JULIOL DEL 2018 A LA SALA 4/ BOX

ACTIVITATS BOX Activitats amb suplement	INICI	FINAL	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	7.00	8.00		CROSS XTREME		CROSS XTREME	
10.00	11.00		<i>functionalXtrain</i>	OPEN BOX	<i>functionalXtrain</i>		
13.30	14.30	<i>functionalXtrain</i>		<i>functionalXtrain</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>functionalXtrain</i>	OPEN BOX	<i>functionalXtrain</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...).

DEL 2 D'ABRIL AL 29 DE JULIOL DEL 2018 A LA SALA 1/ PRINCIPAL I SALA 3/ ICÀRIA

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
7.10							
8.00							
8.30							
9.00							
9.00							
9.30							
10.00							
10.00							
11.00							
11.00							
12.00							
13.10							
13.40							
14.10							
14.10							
14.40							
15.10							
16.30							
17.00							
17.30							
17.30							
17.40							
18.00							
18.00							
18.30							
18.30							
19.00							
19.00							
19.30							
19.30							
20.00							
20.00							
20.30							
20.30							
21.00							
21.00							

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

LLEGGENDA

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

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

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

