

## DEL 3 DE SETEMBRE AL 30 DE DESEMBRE 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 DE SETEMBRE AL 30 DE DESEMBRE DEL 2018

## ACTIVITATS OUTDOOR

INICI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
19.30	RUNNING- iniciació		RUNNING- iniciació		
19.30	BEACH CAMP	RUNNING- avançat	BEACH CAMP	RUNNING- avançat	

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				
17.45	18.45			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 DE SETEMBRE AL 30 DE DESEMBRE DEL 2018 A LA SALA 4/ BOX

ACTIVITATS BOX Activitats amb suplement	INICI	FINAL	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		7.00	8.00		<b>CROSS XTREME</b>		<b>CROSS XTREME</b>
	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		<b>CROSS XTREME</b>		<b>CROSS XTREME</b>	
	18.30	19.30	<b>CROSS XTREME</b>		<b>CROSS XTREME</b>	<b>CROSS XTREME</b>	
	19.30	20.30	OPEN BOX	<i>functionalXtrain</i>	OPEN BOX	<i>functionalXtrain</i>	
	20.30	21.30	<b>CROSS XTREME</b>		<b>CROSS XTREME</b>		

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 3 DE SETEMBRE AL 30 DE DESEMBRE DEL 2018 A LA SALA 1/ PRINCIPAL I SALA 3/ ICÀRIA

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
7.10		LES MILLS BODYPUMP 1		FAT BURN 1			
8.00		LES MILLS CXWORX 1		LES MILLS BODYPUMP Xpress 1			
8.30		TONO Xpress 1		LES MILLS CXWORX 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	CARDIO 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			
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 1		ESTIRAMENTS 1		ZUMBA PISTA 1	TOTAL TRAINING 90 minuts 1
13.10			CONTROL PILATES 1				
13.40	LES MILLS BODYBALANCE Xpress 1						
13.40	FAT BURN 3	LES MILLS CXWORX 1		GAC Xpress 1			
14.10		CONTROL PILATES 3					
14.10	LES MILLS BODYPUMP 1	LES MILLS BODYPUMP Xpress 1	FAT BURN 1	TONO Xpress 1	ZUMBA 1		
14.40	CONTROL PILATES 3	TONO Xpress 1	ESQUENA SANA 3	LES MILLS BODYCOMBAT 1			
15.10		GAC Xpress 1	LES MILLS BODYBALANCE Xpress 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	TAI-TXI 90 minuts 3		
17.40		FIT JOVE 3					
18.00	TONO 1		GAC Xpress 1		ZUMBA 1		
18.00			CONTROL PILATES 3	LES MILLS BODYCOMBAT 3			
18.30		ZUMBA 1	LES MILLS BODYPUMP Xpress 1	TONO Xpress 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 3	ESQUENA SANA 3		
19.30	LES MILLS CXWORX 3	TONO 1	LES MILLS CXWORX 1	STEP POWER Xpress 1	LES MILLS BODYBALANCE 1		
19.30		CONTROL PILATES 3					
20.00	FAT BURN 3		TONO 3	LES MILLS CXWORX 3			
20.00	CONTROL PILATES 1		ESQUENA SANA 1	TONO Xpress 1	IOGA 3		
20.30		LES MILLS BODYCOMBAT 1		LES MILLS BODYPUMP 1			
20.30		DANCE 3		TAI-TXI 90 minuts 3			
21.00	TAI-TXI 3		ZUMBA 1				
21.00	LES MILLS BODYPUMP 1		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 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: ACTIVITATS A PARTIR DE 13 ANYS

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

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

