



SALA 2/ SPINNING

Del dilluns 5 d'agost al diumenge 1 de setembre del 2019

INICI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
7:10	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL		
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 VIRTUAL		SPINNING VIRTUAL
11:00	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL
12:00						SPINNING VIRTUAL 90'	
13:15		SPINNING VIRTUAL		SPINNING VIRTUAL			
13:45	SPINNING VIRTUAL		SPINNING VIRTUAL		SPINNING VIRTUAL		
14:15		SPINNING		SPINNING			
14:35	SPINNING VIRTUAL		SPINNING VIRTUAL		SPINNING VIRTUAL		
15:15		SPINNING VIRTUAL		SPINNING VIRTUAL			
17:00					SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	
17:30	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL			
18:00					SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	
18:30	SPINNING	SPINNING	SPINNING VIRTUAL	SPINNING			
19:00					SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	
19:30	SPINNING	SPINNING	SPINNING VIRTUAL	SPINNING			
20:00					SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	
20:30	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	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



SALA 1, BOX I ICARIA XPRESS

Del dilluns 5 d'agost al diumenge 1 de setembre del 2019

	DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES	
7:10			cardio hiit	XPRESS			cardio hiit	XPRESS		
9:00	CARDIO TONO	1	LES MILLS BODYBALANCE	1	GAC	1	CONTROL PILATES	1	TONO	1
9:15			cardio hiit	XPRESS			cardio hiit	XPRESS		
9:30					cardio hiit	XPRESS				
10:00	TONO	1	GAC	1	ESQUENA SANA	1	LES MILLS BODYPUMP	1	ZUMBA	1
			Functional Train	BOX			Functional Train	BOX		
11:00					cardio hiit	XPRESS				
13:40	cardio hiit	XPRESS			cardio hiit	XPRESS				
14:00			CROSS XTREME	BOX			CROSS XTREME	BOX		
14:15	CONTROL PILATES	1			TONO	1				
17:30			CONTROL PILATES	1						
18:00	TONO	1			FAT BURN	1		ZUMBA	1	
18:20			cardio hiit	XPRESS			cardio hiit	XPRESS		
18:30	CROSS XTREME	BOX	LES MILLS BODYPUMP Xpress	1			GAC	1		
19:00	LES MILLS BODYPUMP	1	LES MILLS CXWORX	1	LES MILLS BODYBALANCE	1			ESQUENA SANA	1
19:30			TONO	1			FAT BURN	1		
			Functional Train	BOX			Functional Train	BOX		
19:45	cardio hiit	XPRESS			cardio hiit	XPRESS				
20:00	FAT BURN	1			ZUMBA	1				
20:30					CROSS XTREME	BOX	ZUMBA	1		

NOTA

Les activitats Functional, CrossXtreme i Cardiohiit estaràn inclosos en la quota d'abonament d'agost.

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.