

## SALA ICÀRIA XPRESS I BOX

De l'1 d'abril al 4 d'agost del 2019

### ACTIVITATS X-PREMIUM

Activitats amb suplement

Icària Xpress (Sala 5):  
Cardio Hiit

BOX (Sala 4):  
Resta d'activitats

\*Al ser un servei nou durant aquest trimestre l'horari pot patir canvis. Consulteu els horaris actualitzats a l'app i reserva la teva plaça.

### 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...).

		DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
7:00	8:00		CROSS XTREME		CROSS XTREME		
7:10	7:40		cardio hiit	cardio hiit			
8:15	8:45	cardio hiit		cardio hiit		cardio hiit	
9:00	9:30			cardio hiit			
9:15	9:45	cardio hiit	cardio hiit		cardio hiit		
10:00	11:00		functional xtrain		functional xtrain		
10:15	10:45			cardio hiit	PRESENTACIÓ cardio hiit	cardio hiit	
10:30	11:00						cardio hiit
11:00	11:30		cardio hiit		cardio hiit	cardio hiit	
11:15	11:45						cardio hiit
12:15	12:45	cardio hiit		cardio hiit			
13:00	13:30						
13:30	14:30	functional xtrain		functional xtrain		OPEN BOX	
13:40	14:10		cardio hiit		cardio hiit		
14:00	15:00		CROSS XTREME		CROSS XTREME		
14:05	14:35	cardio hiit		cardio hiit			
14:40	15:10	cardio hiit		cardio hiit			
17:35	18:05		cardio hiit	cardio hiit	cardio hiit		
18:20	18:50		cardio hiit		cardio hiit	cardio hiit	
18:30	19:30	CROSS XTREME	CROSS XTREME	CROSS XTREME	CROSS XTREME		
18:45	19:15	cardio hiit		cardio hiit			
19:20	19:50			PRESENTACIÓ cardio hiit			
19:30	20:30	OPEN BOX	functional xtrain	OPEN BOX	functional xtrain		
19:45	20:15		cardio hiit		cardio hiit		
20:15	20:45	cardio hiit					
20:30	21:30	CROSS XTREME		CROSS XTREME			
20:45	21:15			cardio hiit	cardio hiit		

## SALA 2/ SPINNING

De l'1 d'abril al 4 d'agost del 2019

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			

Activitat a partir de 13 anys.

### NOTA

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

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

## ACTIVITATS OUTDOOR

De l'1 d'abril al 4 d'agost del 2019

INICI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
19:30	<b>RUNNING</b> Iniciació		<b>RUNNING</b> Iniciació		
19:30	<b>BEACH CAMP</b>	<b>RUNNING</b> Avançat	<b>BEACH CAMP</b>	<b>RUNNING</b> 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		AQUAEXTREM		AQUAEXTREM	

Totes les sessions tenen una durada de 45 minuts.

## PAVELLÓ HORARIS GRATUITS 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	<b>PILATES PERSONALITZAT</b>				
19:30	20:30	<b>PILATES PERSONALITZAT</b>				
20:30	21:30	<b>PILATES PERSONALITZAT</b>				

**NOTA:** classes tot l'any excepte agost. Curs personalitzat amb màxim 6 alumnes i mínim 3. Sala de entrenament personal: 3er pis.

## SALA 1/ PRINCIPAL I SALA 3/ ICÀRIA

De l'1 d'abril al 4 d'agost del 2019

	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	ESQUENA SANA 90 minuts 3	
12:00		ESTIRAMENTS 1		ESTIRAMENTS 1		ZUMBA 1	TOTAL TRAINING 90 minuts 1
13:10			CONTROL PILATES 1				
13:40	FAT BURN 3	LES MILLS CXWORX 1		GAC Xpress 1			
14:10		CONTROL PILATES 3					
14:10	LES MILLS BODYPUMP 1	FAT BURN Xpress 1	FAT BURN 1	TONO Xpress 1	CONTROL PILATES 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 3	LES MILLS CXWORX 1		
19:00		LES MILLS CXWORX 3	LES MILLS BODYBALANCE 3	CONTROL PILATES 1	ESQUENA SANA 3		
19:30	ESTIRAMENTS Xpress 3	TONO 1	LES MILLS CXWORX 1	STEP POWER 3	LES MILLS BODYBALANCE 1		
19:30		CONTROL PILATES 3					
20:00	FAT BURN 3		TONO 3	ESTIRAMENTS Xpress 1			
20:00	CONTROL PILATES 1		ESQUENA SANA 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				

### LLEGENDA

**GAC**

Glutis, abdomen i cames.

**FIT JOVE**

**DANCE**



Activitats a partir de 13 anys.

### NOTA

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

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.