

## SALA ICARIA XPRESS I BOX

Del 8 d'octubre de 2020 al 3 de gener del 2021

### ACTIVITATS X-PREMIUM

Activitats amb suplement

Icària Xpress (Sala 5):  
Cardio Hiit  
HBX Boxing  
Funcional 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.

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

### 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...).

## SALA 2/ SPINNING

Del 8 d'octubre de 2020 al 3 de gener del 2021

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 VIRTUAL		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			
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 VIRTUAL	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.

## MÉS ACTIVITATS

Del 8 d'octubre de 2020 al 3 de gener del 2021

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
7:10			TOT L'ANY PP			
7:30		CORE 15 F				
8:30				CORE 15 F		
9:30					CORE 15 F	
10:00		CORE 15 F				
10:30						CORE 15 F
11:00	PILATES PERSONALITZAT F		CORE 15 F			
12:00	CORE 15 F					
12:30						CORE 15 F
13:30						
14:00				CORE 15 F		
14:30	CORE 15 F	TOT L'ANY (Excepte campus d'estiu) PP				
17:30	CORE 15 F					CORE 15 F
18:00		CORE 15 F				
19:00	CORE 15 F		CORE 15 F			
19:30					CORE 15 F	CORE 15 F
19:30	RUNNING Iniciació R	RUNNING Avançat R	RUNNING Iniciació R	RUNNING Avançat R		
19:30	BEACH CAMP R		BEACH CAMP R			
20:00	PILATES PERSONALITZAT F			CORE 15 F	TOT L'ANY PP	
20:30						

### LLEGENDA

F= Sala de Fitness

R= Recepció, la recepció és el lloc de sortida.

PP = Pista poliesportiva

**Activitats Outdoor:** Totes les sessions tenen una durada de 60 minuts.

#### BEACH CAMP

Tindrà un període des del mes de maig fins a juliol.

#### PISTA POLIESPORTIVA

Horaris Gratuïts per als abonats.

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

#### PILATES PERSONALITZAT

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

Sala d'entrenament personal:  
3er pis.

## PISCINA

INICI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
9:00	AQUAGYM	AQUAGYM	AQUAGYM	AQUAGYM	AQUAGYM
14:00		AQUAGYM		AQUAGYM	
19:30		AQUAEXTREM		AQUAEXTREM	

Totes les sessions tenen una durada de 45 minuts.

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
7:10		1		FAT BURN 1			
8:15		CORE 30' 1		1			
9:00	1	T	1	CONTROL PILATES T	TONO 1		
9:00	IOGA T	CARDIO TONO 3		GAC 3			
9:15			CORE 30' 3			IOGA 90 minuts T	
10:00	TONO 1	GAC 1	DONA GYM 3	1	1	1	
10:00	CONTROL PILATES 3	ESQUENA SANA 3	CARDIO TONO 1	ESQUENA SANA 3			
11:00	GIM. D'OR 1	1	ESQUENA SANA 1	1		TONO 1	1
11:00	GAC 3	TONO 3		TONO 3	CONTROL PILATES 1	ESQUENA SANA 90 minuts 3	
12:00		ESTIRAMENTS 1				1	TOTAL TRAINING 90 minuts 1
13:10			CONTROL PILATES 1				
13:40	FAT BURN 1	TONO 1		GAC 1			
14:10		CONTROL PILATES 3			1		
14:10	CARDIO TONO 3		FAT BURN 1				
14:40	CONTROL PILATES 1	CORE 1		1			
15:10			1				
16:30		GAC 1		1			
17:00					1		
17:30	IOGA 3	1		1			
17:45			CORE 30' 1				
18:00	TONO 1		CONTROL PILATES 3	DONA GYM 3	T		
18:30		T	1	TONO 1	TAI-TXI 90 minuts 3		
18:30	STEP 3	GAC 3					
19:00			T	ESTIRAMENTS 20' 3	CORE 20' 1		
19:30	ESTIRAMENTS 20' 3	TONO 3	1	CARDIO TONO 3	1		
19:30		CONTROL PILATES T		CONTROL PILATES T			
20:00	FAT BURN 3						
20:00	CONTROL PILATES T		ESQUENA SANA 3		IOGA Avançat T		
20:30		3	T	T			
20:30		DANCE 1		TAI-TXI 90 minuts 3			
21:00	MINDFULNESS T		IOGA Avançat 3				

## LLEGENDA

**GAC**

Glutis, abdomen i cames.

**DANCE**



Activitats a partir de 13 anys.

## NOTA

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

En cas de pluja les classes de la Terrassa es donaran a la Sala 1 o Sala 3.

## NOVA ICÀRIA VIRTUAL

Totes les classes marcades amb el quadre groc són classes que es faran també en streaming/directe. Als horaris de l'aplicació trobareu un botó "live" per connectar-vos a la classe en directe.

Totes les activitats tenen una duració de 45 minuts excepte CORE 30' que la seva duració és de 30 minuts i les activitats ESTIRAMENTS 20' i CORE 20' que la seva duració és de 20 minuts. Les activitats que duren 90 minuts estan degudament indicades a les caselles de l'horari.