



⌚	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
8:00	TRX FLOW		PILATES				
9:15		TOTAL TRAINING					
		AQUAFITNESS		AQUAFITNESS			
9:30	IOGA		IOGA		PILATES		
	ZUMBA			CIRCUIT TRAINING	CARDIO BOX		
10:15		CYCLING					
10:30	TOTAL GAC		PILATES	ABD CORE 30'	ABD CORE 30'		
11:00							
11:30		ABD CORE 30'					
12:00						CIRCUIT TRAINING	CLASSE ESPECIAL
	GLOBAL CROSS	CIRCUIT TRAINING		GLOBAL CROSS	TRX FLOW		
13:20	PILATES TOTAL	IOGA		IOGA			
	CYCLING			CYCLING			
13:30			HIIT				
			PILATES				
			CYCLING				
15:30	ABD CORE 30'	STRETCH&STRONG	ABD CORE 30'	TABATA CORE			
17:00		TOTAL TRAINING					
17:30	IOGA		TOTAL GAC				
	ZUMBA toning						
18:00		CYCLING	PILATES TOTAL	IOGA			
18:30	CIRCUIT TRAINING		CIRCUIT TRAINING	CYCLING		CIRCUIT TRAINING	ABD CORE 30'
18:45					CIRCUIT TRAINING		
19:00	PILATES						
19:15		ZUMBA	IOGA				
19:30	CYCLING	IOGA	GLOBAL CROSS	GLOBAL CROSS	ABD CORE 30'		
				STRETCH&STRONG			
19:45							
20:00	IOGA	AQUAFITNESS		AQUAFITNESS			
20:15	ABD CORE 30'	ABD CORE 30'					

Més informació a [www.anyosparkclub.com](http://www.anyosparkclub.com)

anyosparkclub anyospark

● GYM&DANCE 
 ● GLOBAL 
 ● BODY&MIND 
 ● AQUA 
 ● CYCLING 
 ● RAQUETES 
 ● GYM

**OBSERVACIONS:** TOTES LES ACTIVITATS TENEN UNA DURADA DE 45' EXCEPTE LES MARCADES.

LA PARTICIPACIÓ EN LES ACTIVITATS TE UN AFORAMENT MÍNIM DE 3 PERSONES

**AFORAMENT LIMITAT:** LA RESERVA PER ASSISTIR A UNA CLASSE ES FARÀ DES DE LA RECEPCIÓ DEL CLUB

**RESERVES:** LA RESERVA DE LES CLASSES DE CYCLING ES FARAN A TRAVÉS DE L'APP "SPIVI"

**CYCLING VIRTUAL:** CONSULTI LA PROGRAMACIÓ A L'ÀREA DE CYCLING



⌚	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
8:00	TRX FLOW		PILATES				
9:15		TOTAL TRAINING					
		AQUAFITNESS		AQUAFITNESS			
9:30	IOGA		IOGA		PILATES		
	ZUMBA			CIRCUIT TRAINING	CARDIO BOX		
10:15		CYCLING					
10:30	TOTAL GAC		PILATES	ABD CORE 30'	ABD CORE 30'		
11:00							
11:30		ABD CORE 30'					
12:00						CIRCUIT TRAINING	CLASSE ESPECIAL
	GLOBAL CROSS	CIRCUIT TRAINING		GLOBAL CROSS	TRX FLOW		
13:20	PILATES TOTAL	IOGA		IOGA			
	CYCLING			CYCLING			
13:30			HIIT				
			PILATES				
			CYCLING				
15:30	ABD CORE 30'	STRETCH&STRONG	ABD CORE 30'	TABATA CORE			
17:00		TOTAL TRAINING					
17:30	IOGA		TOTAL GAC				
	ZUMBA toning						
18:00		CYCLING	PILATES TOTAL	IOGA			
18:30	CIRCUIT TRAINING		CIRCUIT TRAINING	CYCLING		CIRCUIT TRAINING	ABD CORE 30'
18:45					CIRCUIT TRAINING		
19:00	PILATES						
19:15		ZUMBA	IOGA				
19:30	CYCLING	IOGA	GLOBAL CROSS	GLOBAL CROSS	ABD CORE 30'		
				STRETCH&STRONG			
19:45							
20:00	IOGA	AQUAFITNESS		AQUAFITNESS			
20:15	ABD CORE 30'	ABD CORE 30'					

Més informació a [www.anyosparkclub.com](http://www.anyosparkclub.com)

anyosparkclub anyospark

● GYM&DANCE 
 ● GLOBAL 
 ● BODY&MIND 
 ● AQUA 
 ● CYCLING 
 ● RAQUETES 
 ● GYM

**OBSERVACIONS:** TOTES LES ACTIVITATS TENEN UNA DURADA DE 45' EXCEPTE LES MARCADES.

LA PARTICIPACIÓ EN LES ACTIVITATS TE UN AFORAMENT MÍNIM DE 3 PERSONES

**AFORAMENT LIMITAT:** LA RESERVA PER ASSISTIR A UNA CLASSE ES FARÀ DES DE LA RECEPCIÓ DEL CLUB

**RESERVES:** LA RESERVA DE LES CLASSES DE CYCLING ES FARAN A TRAVÉS DE L'APP "SPIVI"

**CYCLING VIRTUAL:** CONSULTI LA PROGRAMACIÓ A L'ÀREA DE CYCLING