



⌚	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
7:05	GAC ☁	CIRCUIT TRAINING	CYCLING	IOGA	TRX		
8:00			PILATES ☁				
9:15		AQUAFITNESS		AQUAFITNESS	TONO		
9:30	ZUMBA ☁	TRX	ZUMBA	TOTAL TRAINING	C.BOX ☁		
	VINYASA ☁		HATHA	PILATES	PILATES		
10:30	GAC	CYCLING		CARDIO TABATA	TRX		
10:45			PILATES ☁				
11:15		GAC ☁	TRX		TOTAL TRAINING		
11:30	FUNCIONAL						
12:00						CIRCUIT	CLASSE ESPECIAL ☁
13:20	GLOBAL	CIRCUIT TRAINING	GLOBAL	HIIT	TRX FLOW		
	PILATES	HATHA ☁	PILATES	VINYASA ☁			
	CYCLING	ZUMBA toning	CYCLING	GAC	CYCLING		
		ESQUAIX		ESQUAIX			
15:30		GAC		ABD			
17:00				FUNCIONAL			
17:45	HATHA ☁	TOTAL TRAINING	GAC	STEP			
	ZUMBA toning						
18:00		CYCLING	STRECHING	HATHA ☁			
18:30	TRX ☁		CIRCUIT				
			ZUMBA ☁	CYCLING		CIRCUIT ☁	
18:45		GAC		ZUMBA ☁	CIRCUIT TRAINING ☁		
19:00	PILATES		VINYASA ☁				
	ESQUAIX		ESQUAIX				
19:30	STEP	VINYASA ☁		GLOBAL	ABD		
	CYCLING	ZUMBA ☁	CYCLING				
20:00	HATHA ☁			AQUAFITNESS			
20:15	ABD						

Més informació a www.anyosparkclub.com

anyosparkclub anyospark_club

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

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

LA PARTICIPACIÓ A LES ACTIVITATS TÉ UN AFORAMENT MÍNIM DE 2 PERSONES.

AFORAMENT LIMITAT: LA RESERVA PER ASSISTIR A UNA CLASSE ES FARÀ DES DE LA RECEPCIÓ DEL CLUB O DES DE L'APP ÀREA SOCI

CYCLING VIRTUAL: PROGRAMACIÓ A TOTES HORES EXCEPTE QUAN HI HA ACTIVITAT DIRIGIDA D'SPINNING.

ES PODRÀ SEGUIR TAMBÉ MITJANÇANT L'APP ANYÓSPARK I MYWELLNESS