

HORARI 2026

CLASSES DIRIGIDES

DE 6:30 A 22:30H

⌚	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
7:05	GAC	CIRCUIT	CYCLING	CARDIO TABATA			
8:00			PILATES				
8:50				HBX BOXING			
9:00			PADEL		PADEL		
9:15	AQUAFITNESS	AQUAFITNESS	AQUAFITNESS	AQUAFITNESS	AQUAFITNESS		
9:30	ZUMBA	BACHATA	IOGA	ZUMBA	PILATES		
	I VINYASA	TRX		TONO	BACHATA		
10:15				AEROIOGA			
10:20				ESPATLLA			
10:30	LEG-STRONG	PILATES			TOTAL TRAINING		
10:45			PILATES				
11:00						ESPECIAL	ESPECIAL
11:20		ESPATLLA					
12:00	TRAIL	ABDOMINALS		TRAIL			
12:30	ABDOMINALS						
13:20	GLOBAL	CIRCUIT	PILATES	HIIT TOTAL	PILATES		
	PILATES BARRE	HBX BOXING	CYCLING	GAC	CYCLING		
	CYCLING	ZUMBA TONO	GLOBAL		HBX BOXING		
	HBX BOXING						
15:30				HIIT			
17:30	PILATES						
17:45	ZUMBA TONO	GAC	TONO	STEP	ZUMBA		
18:00	FUNCIONAL		CYCLING				
18:15				PILATES			
18:30	IOGA	PILATES	CARDIO BOX	TRX	FUNCIONAL		
	CYCLING		CIRCUIT				
	GAC		ESTIRAMENTS				
18:45		FUNCIONAL		ZUMBA			
19:00				IOGA			
19:15		IOGA VINYASA	PILATES BARRE		CIRCUIT		
			PILATES				
19:30	AQUAFITNESS	ZUMBA		GLOBAL			
	GLOBAL						
	HBX BOXING						
19:45	PILATES						
20:00				AQUAFITNESS			

● DANCE
 ● FORÇA
 ● BODY & MIND
 ● AQUA
 ● CARDIO
 ● RAQUETES
 ● FORÇA I CARDIO

AFORAMENT MÍNIM PER CLASSE DIRIGIDA: 2 PERSONES
AQUESTS HORARIS PODEN SER MODIFICATS SEGONS DEMANDA I NECESSITATS



MÉS INFO A LA
RECEPCIÓ DEL CLUB

HORARI 2022/23

CLASSES DIRIGIDES

DE 6:30
A 22:30H

ÀREA GYME&DANCE

ACTIVITATS RÍTMIQUES I COREOGRAFIADES

ZUMBA OFICIAL TREBALL CARDIOVASCULAR COREOGRA AT D'INTENSITAT MODERADA AMB EXERCICIS DE FITNESS AL RITME DE LA MÚSICA ZUMBA TONING OFICIAL TREBALL CARDIOVASCULAR D'INTENSITAT MODERADA AMB RESISTÈNCIA T'ONIFICACIÓ AL SON DE RITMES LLATINS

ÀREA GLOBAL TRAINING:

ENTRENAMENT D'INTENSITAT MITJANA EN EL QUE PREDOMINA

L'ENTRENAMENT DE FORÇA

CIRCUIT TRAINING CIRCUIT D'ENTRENAMENT ORGANITZAT EN DIFERENTS ESTACIONS DE FEINA QUE TREBALLA TOTS ELS GRUPS MUSCULARS

TRX SESSIÓ DIRIGIDA QUE COMBINA L'ENTRENAMENT DE FORÇA EN SUSPENSIO AMB EL TREBALL DE REFORC ESPECIFIC DE LA ZONA CENTRAL DEL COS

CARDIO KICK BOX ENTRENAMENT CARDIOVASCULAR COREOGRAFIAT AL RITME DE LA MÚSICA AMB MOVIMENTS PROPIS DE DIFERENTS ARTS MARCIALS

HIIT AQUESTS EXERCICIS ESTAN BASATS EN TRES PILARS FORÇA CARDIOVASCULAR I POLIMETRICS TOTS REALITZATS A ALTA INTENSITAT PER TREURE MAJOR PROFIT EN UN PERIODE CURT DE TEMPS

STRONG BY ZUMBA OFICIAL TREBALL CARDIOVASCULAR I CONDICIONAMENT FISIC INTENS AMB EL MATEIX PES CORPORAL MITJANCANT LA MÚSICA ES GUIA LA INTENSITAT DEL TREBALL

CIRCUIT TRAINING ESQUI DIFERENTS ESTACIONS ON ES REALITZARAN EXERCICIS PROPIS QUE AJUDEN A MILLORAR EL RENDIMENT EN LESQUI

TOTAL TRAINING ENTRENAMENT D'EXERCICIS DE FORÇA INTEGRAL QUE ES REALITZEN AL RITME DE LA MÚSICA

GAC ENTRENAMENT DE FORÇA ESPECIFICA PER LA ZONA ABDOMINAL I LA PART INFERIOR DEL COS

FUNCTIONAL CLASSE D'ENTRENAMENTS AMB L'OBJECTIU DE DESENVOLUPAR HABILITATS I CAPACITATS FISIQUES

GLOBAL CROSS ENTRENAMENT D'ALTA INTENSITAT QUE COMBINA DIVERSOS METODES D'ENTRENAMENT I CAPACITATS FISIQUES

ÀREA BODY&MIND:

ACTIVITATS QUE FOMENTEN EL EQUILIBRI ENTRE LA MENT I EL COS

VINYASA IOGA MODALITAT DEL IOGA QUE TREBALLA LA SINCRONITZACIÓ DE LA RESPIRACIÓ AMB EL MOVIMENT (VINYASA) COMBINAT AMB UNA SÈRIE DE POSTURES (ASANAS) I EXERCICIS DE RESPIRACIÓ CONTINUA (FLOW) AMB UNA MAJOR ACTIVACIÓ CARDIOVASCULAR NOU GRUP AVANÇAT

HATHA IOGA MODALITAT DEL IOGA ON ES COMBINEN LES POSTURES FISIQUES LA RESPIRACIÓ I MEDITACIÓ PER OBTENIR UN EQUILIBRI PERFECTE ENTRE COS I MENT

PILATES BASAT EN EXERCICIS QUE AJUDEN A TONIFICAR EL COS A TRAVÉS DELS MOVIMENTS FLUITS A CONSEQÜENT UN CONTROL DEL TEU COS FOMENTANT L'EQUILIBRI

STRETCHING CLASSE DIRIGIDA QUE BUSCA MILLORAR L'ELASTICITAT FLEXIBILITAT I LA FORÇA DEL COS ELS BENEFICIS QUE S'ACONSEGUEIXEN SON A NIVELL MUSCULAR I ARTICULAR

MINDFULNESS ES UNA TÈCNICA DE RELAXACIÓ QUE ENS ENSENYA A PRENDRE CONSCIÈNCIA PLENA DE LES NOSTRES EMOCIONS ENS AJUDA NO NÓMES A REDUIR L'ESTRES SINO QUE A MÉS POT AJUDAR A INCREMENTAR ELS SENTIMENTS POSITIVS COM LA LLEIGRIA I LA SATISFACCIÓ (ACTIVITAT NO DIRIGIDA)

ÀREA GYM:

XPRESS CLASS

FUNCTIONAL 30 CLASSE D'ENTRENAMENTS AMB L'OBJECTIU DE DESENVOLUPAR HABILITATS I CAPACITATS FISIQUES

CORE 20 ENTRENAMENT QUE BUSCA MILLORAR LA FORÇA A LA ZONA CENTRAL DEL COS

ABS 20 ENTRENAMENT QUE BUSCA MILLORAR LA FORÇA A LA ZONA CENTRAL DEL COS

ÀREA OUTDOOR:

ACTIVITATS A L'AIRE LLIURE

BOOTCAMP ENTRENAMENT MILITAR AL AIRE LLIURE ES BUSCA UNA MILLORA DEL RENDIMENT I LA MILLORA CORPORAL MITJANCANT EXERCICIS CARDIOVASCULAR PLIOMETRICS INESTABILITAT FORÇA COORDINACIÓ I INTENSITAT

ÀREA CYCLING:

ACTIVITATS DE CICLO INDOOR ON PREDOMINA EL CARDIO

CYCLING INDOOR ENTRENAMENT DE CICLISME AMB L'OBJECTIU DE MILLORAR LA CAPACITAT CARDIOVASCULAR I QUE GRÀCIES A LA MÚSICA I AL NOU SOFTWARE S'PIVI ENS PERMET OBTENIR UN MAJOR CONTROL I GAUDIR D'UNA SESSIÓ MOLT MES DIVERTIDA

VIRTUAL CYCLING CLASSE DE CYCLING INDOOR AMB EL SUPORT D'UN ENTRENADOR VIRTUAL QUE TE L'OBJECTIU DE MILLORAR LA CAPACITAT CARDIOVASCULAR