

Inici	Durada	Sala	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
9:30	30'	Sala Spin					SPINNING EXPRESS	
9:30	45'	Sala Activ.	TONO	GAC	BODYPUMP	STEP/TONO		
10:00	30'	Sala Activ.					CORPORE	
10:30	30'	Varies	ELIPSING		ELIPSING			ABD
11:15	45'	Sala Activ.	MANTENIMENT	TONO	CIRCUIT CARDIO	GAC	ESTIRAMENTS	
11:30	30'	Sala Fitness						ELIPSING
13:30	50'	Sala Spin	SPINNING		SPINNING			
13:45	30'	Sala Fitness					ELIPSING	
	45'	Sala Activ.		TBC		TBC		
15:15	45'	Sala Activ.	PILATES		BODYBALANCE		PILATES	
17:45	45'	Sala Activ.	TONO		GAC		BODYBALANCE	
19:00	30'	Sala Activ.		ABD		ABD		
	45'	Sala Activ.	BODYBALANCE		PILATES		TONO	
	50'	Sala Spin.	SPINNING	SPINNING		SPINNING	SPINNING	
19:30	30'	Sala Fitness	ABD	ELIPSING	ABD	ELIPSING	ABD	
20:00	30'	Sala Soft		ESTIRAMENTS		ESTIRAMENTS	ESTIRAMENTS	
20:00	50'	Sala Spin			SPINNING			
20:15	45'	Sala Activ	PILATES	BODYPUMP	BODYBALANCE	BODYPUMP		
20:30	50'	Sala Spin	SPINNING	SPINNING		SPINNING		



INTENSITAT



CORPORE - Exercicis de flexibilitat combinats amb treball de relaxació i control de la respiració.
BODYPUMP - Desenvolupament de la força muscular mitjançant exercicis amb barres i discs.
BODYBALANCE - Tècniques de tai-bi, ioga i pilates per estimular la flexibilitat, l'equilibri i la força.
SPINNING - Exercici cardiovascular amb bicicleta estàtica i música molt motivant.
GAC - Treball específic on es combinen els grups musculars de glutis, abdominals i cames.
MANTENIMENT - Condicionament físic general que treballa la força, resistència i coordinació.

STEP/TONO - Combinació de passos coordinats utilitzant una plataforma estable (step).
TBC - Sistema d'entrenament que alterna fases aeròbiques amb exercicis de tonificació muscular.
ELIPSING - Exercici cardiovascular que es realitza sobre màquines elíptiques.

RUNNING MONTEROLS: Grup de running amb quedades i sortides des del Club. Informa't al web.