

ACTIVITATS DIRIGIDES HORARI JUNY '22 (MATÍ)

INICI	FI	SALA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	SOCIS
07.15	07.55	S 2	HIIT JOSE	TONIFICACIÓ EVA	BODYPUMP CRISTINA	BODYBALANCE ANNA	TONIFICACIÓ EVA		18
08.00	08.40	S 2	TONIFICACIÓ EVA		TONIFICACIÓ EVA	MAT PILATES ANNA	TONIFICACIÓ EVA		18
08.00	08.45	S 0			MAT PILATES ISA		MAT PILATES ANNA		12
08.00	08.55	S 2		IOGA ANGELES					18
08.45	09.25	S 2	PILATES XTREM ANNA		GAC EVA	POWER STRETCH ISA	BODYBALANCE ANNA		18
08.45	09.25	S 0			BODYBALANCE ISA		TBC EVA		12
09.00	09.30	S 0		TRX 30 CRISTINA		TRX 30 CRISTINA			10
09.00	09.55	S 2		TONIFICACIÓ ANGELES					18
09.30	10.25	S 2	GAC FUSIÓ JOSE		TBC EVA	FITNESS BALLET ISA	MAT PILATES ANNA		18
09.30	10.30	S 0			POWER STRETCH ISA		TONIFICACIÓ EVA		12
09.30	10.15	Cycling		CYCLING JOSE		CYCLING JOSE			15
10.00	11.00	Aire Lliure		TAI TXI ANDREA			TAI TXI ANDREA		15
10.00	10.55	S 2		MAT PILATES ANGELES					18
10.30	11.10	S 2	GYM SUAU ANGELES		GYM SUAU ANGELES		MANTENIMENT EVA		18
10.30	11.15	Piscina		PISCINA GLÒRIA		PISCINA GLÒRIA			18
10.30	11.25	S 2						TONIFICACIÓ GABRIEL	18
11.00	12.55	S 2		FLAMENCO PEPA					18
11.15	12.10	S 2	MAT PILATES ANGELES		MAT PILATES ANGELES				15

Planta 1: Gimnàs · Planta 0: Sala 2 · Planta -1: Cycling i Sala 0

Ubicació: Wellness Center

Obligatori reservar prèviament a l'app MYWELLNESS
o al e-mail activitatsdirigides@rctb1899.es

	sessions alta intensitat		sessions baixa intensitat
	sessions cardiovasculars		sessions cos-ment
	sessions musculars		sessions coreografiades

ACTIVITATS DIRIGIDES HORARI JUNY '22 (TARDA)

INICI	FI	SALA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	SOCIS
11.30	12.15	S 0						CYCLING GABRIEL	18
12.30	13.30	S 2						IOGA JOSEP	12
12.30	13.25	S 0						AQUAGYM GABRIEL	18
13.00	14.00	S 2		SEVILLANAS PEPA					18
14.00	15.00	S 0			POSTURA FIT ISA				15
14.00	15.00	S 2		HIIT JORDI		HIIT JORDI			18
14.15	15.15	S 2		BODYPUMP LAURA		BODYPUMP LAURA			15
14.30	15.30	S 0	CYCLING GLÒRIA		CYCLING GLÒRIA		CYCLING ESTHER		18
16.30	17.25	S 2		GYM SUAU KELLY		GYM SUAU GLÒRIA			18
17.30	18.25	S 2					TONIFICACIÓ JORDI		18
18.00	18.55	S 2	TONIFICACIÓ JOSE	MAT PILATES KELLY	GAC JOSE	MAT PILATES ANGELES			18
18.00	18.55	S 0	TONIFICACIÓ JOSE		SH'BAM JORDI				12
18.30	19.25	S 0					ESTIRAMENTS JORDI		12
19.00	19.55	S 2	IOGA JOSEP	GAC EXTREM JOSE	IOGA JOSEP	TONIFICACIÓ ELISABETH	IOGA JOSEP		18
19.00	19.55	S 0	GAC FUSIÓ JORDI		MAT PILATES JORDI				12
20.00	20.45	Cycling	CYCLING ELISABETH	CYCLING JOSE	CYCLING GABRIEL				15
20.00	21.00	S 2	HIIT JOSE		BODYPUMP JOSE				18

Planta 1: Gimnàs · Planta 0: Sala 2 · Planta -1: Cycling i Sala 0

Ubicació: Wellness Center

Obligatori reservar prèviament a l'app MYWELLNESS
o al e-mail activitatsdirigides@rctb1899.es

	sessions alta intensitat		sessions baixa intensitat
	sessions cardiovasculars		sessions cos-ment
	sessions musculars		sessions coreografiades