



# HORARI ACTIVITATS DIRIGIDES

## gener 2023

INICI	FI	SALA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	SOCIS
07.15	07.55	S 2	HIIT JOSE	TONIFICACIÓ EVA	BODY PUMP CRISTINA	BODY BALANCE ANNA	TONIFICACIÓ EVA		18
07.15	08.00	CYCLING				CYCLING * GLÒRIA			23
08.00	08.40	S 2	TONIFICACIÓ JOSE		TONIFICACIÓ EVA	MAT PILATES ANNA	TONIFICACIÓ EVA		18
08.00	08.40	S 0		TONIFICACIÓ ISA	MAT PILATES ISA		MAT PILATES ANNA		12
08.00	08.55	S 2		IOGA ANGELES					18
08.15	08.30	GYM		ABDOMINALS JESÚS		ABDOMINALS MARTA			6
08.45	09.25	S 2	PILATES XTREM ANNA		GAC EVA	POWER STRETCH ISA	BODY BALANCE ANNA		18
08.45	09.25	S 0			BODY BALANCE 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	10.25	S 0			POWER STRETCH ISA		TONIFICACIÓ EVA		12
09.30	10.15	CYCLING		CYCLING JOSE		CYCLING JOSE			23
10.00	10.55	S 2		MAT PILATES ANGELES					18
10.30	11.10	S 2	GYM SUAU ANGELES		GYM SUAU ANGELES				18
10.30	11.25	S 2					MANTENIMENT EVA	TONIFICACIÓ GABRIEL	18
11.00	11.55	S 2		SEVILLANES INICIACIÓ PEPA					18
11.15	12.10	S 2	MAT PILATES ANGELES		MAT PILATES ANGELES				18
11.30	12.15	CYCLING						CYCLING GABRIEL	23
12.00	12.55	S 2		SEVILLANES AVANÇAT PEPA					18

\* sessió a prova fins el mes de març

**Wellness  
Center**

# HORARI ACTIVITATS DIRIGIDES

## gener 2023

INICI	FI	SALA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	SOCIS
12.15	13.00	PISCINA		AQUAGYM GLÒRIA		AQUAGYM GLÒRIA			18
12.30	13.15	PISCINA						AQUAGYM GABRIEL	18
12.30	13.25	S 2						IOGA JOSEP	18
14.00	15.00	S 2			MAT PILATES ISA				18
14.15	15.00	CYCLING	CYCLING GLÒRIA		CYCLING GLÒRIA		CYCLING GLÒRIA		23
14.15	15.15	S 2		BODY PUMP GLÒRIA		BODY PUMP GLÒRIA	IOGA JOSEP		18
14.30	15.30	S 2	IOGA JOSEP						18
16.30	17.25	S 2		GYM SUAU GABRIEL		GYM SUAU ANGELES			18
17.30	18.25	S 2					TONIFICACIÓ JORDI		18
18.00	18.55	S 2	TONIFICACIÓ JOSE	MAT PILATES KELLY	TONO STRETCH JOSE	MAT PILATES ANGELES			18
18.00	18.55	S 0	TRX & ABDOS JORDI	TONIFICACIÓ GABRIEL	SH'BAM LAURA				12
18.30	19.25	S 2					ESTIRAMENTS JORDI		18
18.30	19.25	S 0				BODY PUMP * LAURA			12
18.30	18.45	GYM		ABDOMINALS JORDI		ABDOMINALS JORDI			6
19.00	19.55	S 2	IOGA JOSEP	GAC XTREM JOSE	IOGA JOSEP	TONIFICACIÓ ANGELES			18
19.00	19.55	S 0	TONIFICACIÓ JORDI	ESTIRAMENTS GABRIEL	MAT PILATES JORDI		IOGA JOSEP		12
19.30	20.30	S 0				SEVILLANES INICIACIÓ PEPA			12
20.00	20.45	CYCLING	CYCLING LAURA	CYCLING JOSE					23
20.00	20.55	S 2	HIIT JOSE		BODY PUMP JOSE	AIR COMBAT * LAURA			18

Ubicació: Wellness Center. Planta 1: Gimnàs Planta 0: Sala 2 Planta -1: Cycling i Sala 0.  
Reserva prèviament a la app MyWellness o al email [activitatsdirigides@rctb1899.es](mailto:activitatsdirigides@rctb1899.es)

\* sessió a prova fins el mes de març