

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
7:15		RUNNING OUTDOOR 8:00-8:50			RUNNING OUTDOOR 8:00-8:50
7:30	CYCLING VIRTUAL SALA 1 7:30-8:20	CYCLING SALA 1 7:30-8:20	CYCLING VIRTUAL SALA 1 7:30-8:20	CYCLING SALA 3 7:30-8:20	CYCLING VIRTUAL SALA 1 7:30-8:20
8:30	AQUADYNAMIC PISCINA 8:30-9:20	AQUASENIOR PISCINA 8:30-9:20	AQUAGYM PISCINA 8:30-9:20	AQUASENIOR PISCINA 8:30-9:20	AQUAGYM PISCINA 8:30-9:20
8:30	VINYASA IOGA SALA 6 8:30-9:20				
9:15					
9:30	IOGA DINAMIC SALA 6 9:30-10:20	HATHA IOGA SALA 4 9:30-10:20	HATHA IOGA SALA 6 9:30-10:20	VINYASA IOGA SALA 3 9:30-10:20	COS I MENT SALA 6 9:30-10:20
9:30	AQUAGYM PISCINA 9:30-10:20	BODYBALANCE SALA 3 9:30-10:20	AQUAGYM PISCINA 9:30-10:20	SALUT SALA 3 9:30-10:20	AQUAGYM PISCINA 9:30-10:20
9:30	CROSS SYNERGI SALA 7 9:30-10:20		CROSS SYNERGI SALA 7 9:30-10:30	CROSS SYNERGI SALA 7 9:30-10:30	BODYBALANCE SALA 3 9:30-10:20
9:30		EXPRESS CORE 15' SALA 7 9:35-9:45		STRIDING SALA 8 9:30-10:30	EXPRESS CORE 15' SALA 7 9:30-9:45
10:00	CYCLING SALA 1 10:00-10:50		CYCLING SALA 1 10:00-10:50		CYCLING SALA 1 10:00-10:50
10:30	HATHA IOGA SALA 6 10:30-11:20	LESMILLS CORE 45' SALA 3 10:30-11:15	IOGA DINAMIC SALA 6 10:30-11:20	BODYPUMP SALA 3 10:30-11:20	HATHA IOGA SALA 6 10:30-11:20
10:30	ZUMBA SALA 3 10:30-11:20	COS I MENT SALA 5 10:30-11:20		HATHA IOGA CLASSIC SALA 6 10:30-10:50	
10:30		AQUASENIOR PISCINA 10:30-11:20		AQUASENIOR PISCINA 10:30-11:20	
10:45			SH'BAM SALA 3 10:45-11:35		
11:00	HIPOS 30' SALA 5 11:00-11:30				
11:30	Q POST-PART* SALA 6 11:30-12:20			Q POST-PART* SALA 6 11:30-12:20	
11:30	EXPRESS CORE 15' SALA 7 11:30-11:45	EXPRESS CORE 15' SALA 7 11:30-11:45	EXPRESS CORE 15' SALA 7 11:30-11:45	EXPRESS CORE 15' SALA 7 11:30-11:45	EXPRESS CORE 15' SALA 7 11:30-11:45
13:00	CROSS SYNERGI SALA 7 13:00-13:50	CROSS SYNERGI SALA 7 13:00-13:50		CROSS SYNERGI SALA 7 13:00-13:50	
13:30	BODYPUMP SALA 3 13:30-14:20	PILATES SALA 6 13:30-14:20	LESMILLS CORE 45' SALA 3 13:30-14:15		CROSS SYNERGI SALA 7 13:30-14:20
14:00	CYCLING SALA 1 14:00-14:50	CYCLING VIRTUAL SALA 1 14:00-14:50	CYCLING SALA 1 14:00-14:50	CYCLING VIRTUAL SALA 1 14:00-14:50	CYCLING SALA 1 14:00-14:50
15:30	AQUAGYM PISCINA 15:30-16:20	AQUADANCE PISCINA 15:30-16:20	AQUAGYM PISCINA 15:30-16:20	AQUADYNAMIC PISCINA 15:30-16:20	
15:30	ESTIRAMENTS SALA 6 15:30-16:20				
16:30		CYCLING SALA 1 16:30-17:20		CYCLING VIRTUAL SALA 1 16:30-17:20	IOGA DINAMIC SALA 6 16:30-17:20
17:30	CYCLING SALA 1 17:30-18:20		CYCLING VIRTUAL SALA 1 17:30-18:20		CYCLING VIRTUAL SALA 1 17:30-18:20
17:30	METABOLIC-SYNERGI SALA 7 17:30-18:20	PILATES SALA 6 17:30-18:20	G.A.P. SALA 3 17:30-18:20	HATHA IOGA SALA 6 17:30-18:20	
17:30	T.B.C. SALA 3 17:30-18:20	BODYPUMP SALA 3 17:30-18:20	BODYBALANCE SALA 6 17:30-18:20	LESMILLS CORE 45' SALA 1 17:30-18:15	METABOLIC-SYNERGI SALA 7 17:30-18:20
17:45					BODYPUMP SALA 3 17:45-18:35
18:30	BODYCOMBAT SALA 3 18:30-19:20	CARDIOATTACK SALA 3 18:30-19:20	HIPOS 30' SALA 5 18:30-19:00	ZUMBA SALA 3 18:30-19:20	CYCLING VIRTUAL SALA 1 18:30-19:20
18:30	CYCLING SALA 1 18:30-19:20	CYCLING VIRTUAL SALA 1 18:30-19:20	CYCLING SALA 1 18:30-19:20	CYCLING VIRTUAL SALA 1 18:30-19:20	
18:30		ESTIRAMENTS SALA 6 18:30-19:20		ESTIRAMENTS SALA 6 18:30-19:20	
18:30	PILATES SALA 6 18:30-19:20	STRIDING SALA 8 18:30-19:20	BODYPUMP SALA 3 18:30-19:20	STRIDING SALA 8 18:30-19:20	
18:45					BODYCOMBAT SALA 3 18:20-19:20
19:00			SH'BAM SALA 3 19:00-19:50		
19:00			HIPOS 30' SALA 5 19:00-20:00		
19:00			RUNNING OUTDOOR 19:15-20:05		
19:30	BODYPUMP SALA 3 19:30-20:20	ZUMBA SALA 3 19:30-20:20	LESMILLS CORE 30' SALA 3 19:30-20:20	BODYBALANCE SALA 6 19:30-20:20	
19:30	IOGALATES SALA 6 19:30-20:20	T.B.C. SALA 3 19:30-20:20	AQUAGYM PISCINA 19:30-20:20	T.B.C. SALA 3 19:30-20:20	CYCLING VIRTUAL SALA 1 19:30-20:20
19:30	CYCLING SALA 1 19:30-20:20	CYCLING SALA 1 19:30-20:20	CYCLING SALA 1 19:30-20:20	CYCLING SALA 1 19:30-20:20	
19:30	AQUAEMBARAS* PISCINA 19:30-20:30	COS I MENT SALA 5 19:30-20:30	Q EMBARAS* SALA 5 19:30-20:30		
20:15			VINYASA IOGA SALA 6 20:15-21:05		
20:15	JIU JITSU SALA 4 20:15-21:15		JIU JITSU SALA 4 20:15-21:15		JIU JITSU SALA 4 20:15-21:15
20:20				ESTIRAMENTS 30' SALA 3 20:20-20:50	
20:30	ZUMBA SALA 5 20:30-21:20	TAEKWONDO ADULTS SALA 4 20:30-21:20		TAEKWONDO ADULTS SALA 4 20:30-21:20	
20:30			ESPORTIVA ADULTS* SALA 6 20:30-21:20		EXPRESS CORE 15' SALA 7 20:30-20:45
20:30	AQUAGYM PISCINA 20:30-21:20		EXPRESS CORE 15' SALA 7 20:30-20:45		
20:30	CYCLING VIRTUAL SALA 1 20:30-21:20	CYCLING VIRTUAL SALA 1 20:30-21:20	CYCLING VIRTUAL SALA 1 20:30-21:20		CYCLING VIRTUAL SALA 1 20:30-21:20
21:00	EXPRESS CORE 15' SALA 7 20:30-20:45	EXPRESS CORE 15' SALA 7 20:30-20:45		EXPRESS CORE 15' SALA 7 20:30-20:45	
DISSABTE	BODYPUMP T.B.C. SALA 3 10:00-10:50	CYCLING SALA 1 11:00-11:50	DIUMENGE	CYCLING VIRTUAL SALA 1 11:00-11:50	

* Activitats amb pagament adicional, consultiu amb recepció



BODYPUMP®

Es la classe original amb barra i discos que enforteix i tonifica tot el cos. En aquesta sessió treballaràs els principals grups musculars utilitzant els millors exercicis de la sala de Fitness.

STRIDING

Activitat que consisteix en la simulació de moviments de trekking utilitzant les estacions el·liptiques Keiser® m5 variant el ritme segons temps musical triat a cada moment. Deixa't portar per la música en una activitat divertida que et sorprendrà.

CYCLING

El ciclisme Indoor amb el màxim nivell de qualitat. Sessió realitzada sobre les bicicletes estàtiques Keiser® m3 i el sistema interactiu SPIVI® on es reproduïxen diferents recorreguts i nivells d'intensitat en una sala amb il·luminació, projeccions i so espectaculars.

CARDIO ATTACK

Entrenament cardiovascular dissenyat per a millorar la força i la resistència muscular basant-se en diferents disciplines esportives.

BODYCOMBAT®

Es un programa d'entrenament cardiovascular inspirat en les Arts Marcials. Els seus moviments estan extrets d'una gran varietat de disciplines com el Karate, la Boxa, el Tae Kwon Do, Tai Chi i Mhuay Thai.

LES MILLS CORE

Defineix i tonifica abdominals, esquena i glutis, millora la força i la resistència muscular amb exercicis efectius, reptadors i que ajuden a tenir més consciència corporal.

METABOLIC

Entrenament destinat a l'ús de les diferents vies metabòliques que té el cos per a obtenir energia es treballa amb exercicis funcionals i canvis d'intensitat.

EXPRESS CORE 15'

Activitat centrada en el treball del zona central o CORE, que implica la regió abdominal i la part baixa de l'esquena, ajuda a mantenir el centre de gravetat, fonamental per a l'equilibri, la coordinació i l'estabilitat general del cos.

G.A.P.

Enforteix i tonifica glutis, abdominals i cames, apte per a tots els nivells, ja que el nivell d'esforç es pot adaptar i cada persona pot regular també fins a quin punt pot realitzar l'exercici, la velocitat i la quantitat de repeticions.

METABOLIC-SYN

Entrenament d'alta intensitat per intervals en el qual es combinen exercicis amb temps de descans incomplets. Serveix per a millorar la condició física i estètica, potenciant la crema de greix durant i fins i tot després de la sessió.

CROSS SYNERGI

L'exercici en intervals d'alta intensitat complet, divertit i efectiu. Treballa la força, la velocitat, l'agilitat i la resistència a la nostra estació funcional Synergy 360. Sessió molt variada i completa.

T.B.C.

Una nova tendència en Fitness les sigles del qual corresponen a Total Body Conditioning, és a dir exercici de tot el nostre cos per a posar-lo en plena forma física.

SH'BAM

Un programa divertit d'entrenament que combina moviments de ball senzills. Perfecte per a posar-te en forma i deixar sortir a l'artista que portes dins. Ballaràs al ritme dels èxits més actuals, de la música que més s'escolta.

ZUMBA

Disciplina de Fitness d'entrenament cardiovascular que es basa en l'execució d'uns moviments de ball amb coreografia i ritmes llatins. Una forma divertida de cremar calories i millorar la teva resistència.

AERODANCE

Uneix exercicis d'aeròbic i passos de ball. Fusió de la dansa i l'aeròbic en un mètode senzill, eficaç i ràpid d'aprendre, basat en moviments de cames i braços que permeten la creació de milers de coreografies plenes d'imaginació i creativitat, que faran millorar la teva capacitat cardiovascular.

JIU JITSU

Art marcial japonès conegut com "l'art suau" que abasta un complet ventall de sistemes de combat modern. Les tècniques bàsiques inclouen principalment luxacions, cops, puntades, cops amb genoll, projeccions, accions d'embranchada i estrangulacions entre altres.

TAEKWONDO ADULTS

Art marcial moderna coreana, semblant al karate, que consisteix a atacar el contrari amb els punys o els peus i que l'atacat es defensava amb la mà o l'avantbraç.

COS & MENT

Activitat dirigida per trobar l'equilibri entre l'exercici físic suau, utilitzant els estiraments i la concentració.

HIPOPRESSIUS

Exercicis destinats a reduir la pressió intra abdominal i que permet la reducció de la cintura, la millora de problemes d'esquena i reforçar de la faixa abdominal entre altres beneficis.

ESPORTIVA ADULTS

Activitat esportiva basada a efectuar moviments i acrobàcies en el sòl o utilitzant elements com a barra d'equilibri, anelles, paral·leles, poltre.

VINYASA YOGA

Es un estil de ioga en el qual el practicant flueix i evoluciona al ritme de la respiració, convertint-se en una dansa, ja que en cada inhalació i exhalació es crea un moviment específic.

YOGA DINÀMIC

Es una activitat dirigida per millorar la tècnica postural amb l'increment de la flexibilitat i de la força, treballant la coordinació dels moviments.

BODYBALANCE®

Es un programa d'entrenament inspirat en el ioga, el Tai Chi i el Pilates que millora la flexibilitat, la força, i t'aportarà una sensació de calma i benestar.

PILATES

Mètode d'entrenament uniforme, que integra conceptes de tècniques orientals i disciplines occidentals que dona lloc a un cos fort i estilitzat.

HATHA YOGA

Millora de l'equilibri harmònic del teu cos, ment i esperit. Sessió rere sessió optimitzaràs tant la teva condició respiratòria, flexibilitat i força de músculs i articulacions a través de postures "asanas" i estiraments. Equilibra tot el teu ser practicant la meditació.

SALUT

Sessió guiada per un professional en fisioteràpia. Específiques per a la millora de patologies de l'aparell locomotor i d'altres tipus mitjançant el treball en l'aigua.

Q MAMIS POST PART

Activitat específica per a post part que combina exercicis de manera segura per a l'activació de la musculatura implicada combinant mobilitat força i equilibri.

Q MAMIS EMBARÀS

Activitat física per embarassades d'intensitat moderada, que millora la musculatura amb exercicis de mobilització que preparen el cos per al part.

ESTIRAMENTS

Exercicis per potenciar la flexibilitat i la consciència corporal per arribar a un major control muscular i més rang de moviment.

AQUADYNAMIC

Es un programa de Fitness aquàtic que combina el treball cardiorespiratori i el d'enfortiment muscular en el mitjà aquàtic.

AQUAEMBARÀS

Exercicis de Preparació per al part amb la màxima seguretat fets en el mitjà aquàtic.

AQUADANCE

Sessió cardiovascular basada en el ball molt enèrgiques on es combina tot tipus de música actual.

AQUAGYM

Sessió d'entrenament de tonificació d'alta intensitat que té per objectiu la millora i / o manteniment de la forma física on es realitzen activitats de tonificació muscular combinades amb exercicis cardiovasculars. Recomanat per a qualsevol mena de públic.

AQUAERÒBIC

Sessió amb coreografies, on es combina el treball cardiovascular i la tonificació muscular. Treball molt complet, efectiu i divertit.

AQUASENIOR

Sessió cardiovascular i de tonificació muscular de moderada intensitat que té per objectiu la millora i / o manteniment de la forma física.

RUNNING OUT

Sessió Outdoor per a iniciar-se a córrer o millorar el rendiment en disciplines d'aquest tipus. Sortides per la ciutat en grup. Guiades per un professional experimentat en carreres i running.

**Per a la reserva de les activitats especials, Masters o Tallers, és necessari comunicar-ho prèviament a recepció.*