

DIES / HORES	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
07.15		CICLO Sala ciclo	PUMP Sala 1	CICLO Sala ciclo	
08.00	CICLO VIRTUAL Sala ciclo		CICLO VIRTUAL Sala ciclo		CICLO VIRTUAL Sala ciclo
08.30	AQUAGYM Piscina interior		AQUAGYM Piscina interior		
09.15		CARDIOFIT Pista poliesportiva		CORE / PILATES Sala d'Actes	
09.30	PUMP Terrassa piscina exterior	CICLO Terrassa piscina exterior	FITWORK Pista poliesportiva	CICLO Terrassa piscina exterior	DANCE Pista poliesportiva
10.00		AQUAGYM Piscina interior		AQUAGYM Piscina interior	
10.20	CORE EXPRESS Sala ciclo	CORE EXPRESS Sala ciclo	CORE EXPRESS Sala ciclo	CORE EXPRESS Sala ciclo	CORE EXPRESS Sala ciclo
11.00	STRETCHING Sala ciclo	STRETCHING Sala ciclo		STRETCHING Sala ciclo	STRETCHING Sala ciclo
11.30	ACTIVA'T SÈNIOR +65 Terrassa piscina exterior		ACTIVA'T SÈNIOR +65 Terrassa piscina exterior		CICLO VIRTUAL Sala ciclo
14.00	CORE / PILATES Pista poliesportiva	FITWORK Pista poliesportiva	CARDIOFIT Pista poliesportiva	PUMP Terrassa piscina exterior	
	CICLO Terrassa piscina exterior		CICLO VIRTUAL Sala ciclo		CICLO Terrassa piscina exterior
15.00	FITWORK Pista poliesportiva		CICLO Terrassa piscina exterior	HATHA IOGA Pista poliesportiva	
15.30		CICLO VIRTUAL Sala ciclo		CICLO VIRTUAL Sala ciclo	PILATES Pista poliesportiva
17.00	CICLO VIRTUAL Sala ciclo		CICLO VIRTUAL Sala ciclo		CICLO VIRTUAL Sala ciclo
18.00	CICLO Terrassa piscina exterior	CICLO Terrassa piscina exterior	CICLO Terrassa piscina exterior	CICLO Terrassa piscina exterior	CICLO Terrassa piscina exterior
18.15	PILATES Sala d'Actes	KUNDALINI IOGA Sala d'Actes	RITMES Sala d'Actes	CARDIOFIT Recinte piscina exterior	
	ENT. FUNCIONAL Secció Júnior i Joves				
19.00	CICLO Terrassa piscina exterior	CICLO Terrassa piscina exterior	CICLO Terrassa piscina exterior	CICLO Terrassa piscina exterior	CICLO VIRTUAL Sala ciclo
	CORE EXPRESS Sala ciclo	CORE EXPRESS Sala ciclo	CORE EXPRESS Sala ciclo	CORE EXPRESS Sala ciclo	CORE EXPRESS Sala ciclo
19.15	CARDIOFIT Recinte piscina exterior	HIIT Recinte piscina exterior	FITWORK Terrassa piscina exterior	PUMP Terrassa piscina exterior	PILATES Sala d'Actes
20.00	CICLO VIRTUAL Sala ciclo	CICLO Terrassa piscina exterior	CICLO VIRTUAL Sala ciclo		CICLO VIRTUAL Sala ciclo
20.05	FITWORK Pista poliesportiva			HIIT (30 min) Terrassa piscina exterior	
DIES / HORES	DISSABTE	ACTIVITATS EN DIES FESTIUS 7 de desembre: reducció de sessions. Consulteu al web. 8 de desembre: no hi haurà activitats amb tècnic.			
10.00	FITWORK Pista poliesportiva				
	CICLO VIRTUAL Sala ciclo				
11.00	CICLO Terrassa piscina exterior				
11.50	AQUAGYM Piscina interior				

OBSERVACIONS

Les classes tenen una durada de 45 minuts.

Només poden accedir a les classes els majors de 14 anys amb reserva prèvia.

És obligatori l'ús de tovallola i entregar signat el document de 'Compromís de Responsabilitat'.

Les sessions es poden veure modificades segons la normativa establerta pels diferents organismes oficials.

El Club es reserva el dret de modificar el nombre de sessions, els continguts i horaris d'activitats i els tècnics que les imparteixen. Els horaris es modificaran durant els mesos d'Estiu, Setmana Santa i Nadal.