

## HORARI ACTIVITATS DIRIGIDES WELLNESS CENTER

Hora	Sala	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Sala	Hora
08.00 a 08.45	sala 2	Tono	loga	Tono	Mat Pilates	Tono			sala 2	08.00 a 08.45
08.45 a 09.30	sala 2	Tono	Tono	Aerobic	Gomas	Zumba			sala 2	08.45 a 09.30
08.45 a 09.30	sala 0					Balance			sala 0	08.45 a 09.30
09.00 a 09.30	sala 0		TRX		TRX				sala 0	09.00 a 09.30
09.30 a 10.15	sala 1		Cycling		Cycling		Cycling virtual	Cycling virtual	sala 1	09.30 a 10.15
09.30 a 10.30	sala 2	XT 29	Mat Pilates	Tono	Balance	Tono			sala 2	09.30 a 10.30
09.30 a 10.30	sala 0	Aerobic		XT 29		Tono Pilates			sala 0	09.30 a 10.30
10.00 a 11.00	outdoor		Tai Txi			Tai Txi			outdoor	10.00 a 11.00
10.30 a 11.15	sala 2	Gym Suau		Gym Suau		Gym Suau			sala 2	10.30 a 11.15
10.30 a 11.15	sala 1						Cycling virtual	Cycling virtual	sala 1	10.30 a 11.15
11.00 a 13.00	sala 2		Sevillanas						sala 2	11.00 a 12.00
11.15 a 12.15	sala 2	Mat Pilates		Mat Pilates					sala 2	11.15 a 12.15
12.00 a 12.45	sala 1		Cycling virtual		Cycling virtual		Cycling	Cycling virtual	sala 1	12.00 a 12.45
13.00 a 14.00	sala 2		Sevillanas iniciación						sala 2	12.00 a 13.00
12.45 a 13.15	sala 2						Abdo Strech		sala 2	12.45 a 13.15
14.00 a 15.00	outdoor		Outdoor Training		Outdoor Training				outdoor	14.00 a 15.00
14.15 a 15.00	sala 1	Cycling	Cycling virtual	Cycling	Cycling virtual	Cycling virtual			sala 1	14.15 a 15.00
14.00 a 15.00	sala 2			Stretching					sala 2	14.15 a 15.15
14.15 a 15.15	sala 2		Bodypump		Bodypump				sala 2	14.15 a 15.15
14.30 a 15.30	sala 2	loga				loga			sala 2	14.30 a 15.30
16.00 a 16.45	sala 1						Cycling virtual	Cycling virtual	sala 1	16.00 a 16.45
16.30 a 17.15	sala 2		Gym Suau		Gym Suau				sala 2	16.30 a 17.15
16.30 a 17.15	sala 1	Cycling virtual	Cycling virtual	Cycling virtual	Cycling virtual	Cycling virtual			sala 1	16.30 a 17.15
17.00 a 17.45	sala 1						Cycling virtual	Cycling virtual	sala 1	17.00 a 17.45
17.00 a 18.00	sala 2					Tono			sala 2	17.00 a 18.00
18.00 a 18.45	sala 1	Cycling virtual	Cycling virtual	Cycling virtual	Cycling virtual	Cycling virtual	Cycling virtual	Cycling virtual	sala 1	18.00 a 18.45
18.00 a 19.00	sala 2	Tono	Mat Pilates	GAC	Mat Pilates	Stretching			sala 2	18.00 a 19.00
19.00 a 19.45	sala 1	Cycling					Cycling virtual	Cycling virtual	sala 1	19.00 a 19.45
19.00 a 20.00	sala 2	loga	Cardio Tono	loga	GAC	loga			sala 2	19.00 a 20.00
19.00 a 20.00	sala 1		CXWORK						sala 1	19.00 a 20.00
20.00 a 20.45	sala 1	Cycling	Cycling	Cycling	Cycling virtual	Cycling virtual			sala 1	20.00 a 20.45
20.00 a 21.00	sala 2	HIIT	Tono	Bodypump	Tono				sala 2	20.00 a 20.30
21.00 a 21.45	sala 1	Cycling virtual	Cycling virtual	Cycling virtual	Cycling virtual	Cycling virtual			sala 1	21.00 a 21.45

email de dubtes activitatsdirigides@rctb1899.es

El Club es reserva el dret a modificar l'horari.



sessions amb canvis de contingut



Reial Club de Tennis Barcelona - 1899

**Abdo Stretch** : Sesión que combina tonificación de abdominales y estiramientos.

**Aerobic**: Actividad cardiovascular coreografiada donde se mejora la resistencia y tonificar el cuerpo al ritmo de la música, bailando.

**Balance**: Programa de ejercicio que combina yoga, estiramientos, pilates y taichi para entrenar de forma suave, efectiva, equilibrar cuerpo y mente.

**Body Pump** : Sesión para mejorar la fuerza-resistencia muscular al ritmo de música, los ejercicios se realizan con barra y discos. Trabajo

**Cardio Tono** : Sesión en la que hay una parte de trabajo cardiovascular coreografiado y una parte de trabajo de tonificación.

**CXWORX**: entrenamiento del core (zona abdomen) de manera divertida, con ejercicios sencillos y amenos.

**Cycling virtual** : Sesión de cycling pero sin técnico real, con uno virtual.

**Cycling** : Entrenamiento cardiovascular sobre una bicicleta estática con elementos del ciclismo exterior. La música y la resistencia marcan

**GAC**: Glúteos, abdominales y piernas.

**Gomas**: Sesión de tonificación a base de trabajar con elásticos.

**Gym Suave** : Ejercicios sencillos de acondicionamiento físico integral.

**HIIT**: Entrenamiento por intervalos de alta intensidad.

**Ioga** : Secuencia de posturas que trabajan todo el cuerpo, ayudan a

**Mat Pilates** : Ejercicios flexibles y controlados, orientados al equilibrio postural y fuerza.

**Outdoor Training: Sesión al aire libre**, mitad de la sesión es de running y la otra es un trabajo de tonificación.

**Postural**: Actividad de baja intensidad en grupo, enfocada a prevenir y mejorar la funcionalidad de las capacidades físicas, mentales y sensoriales.

**Sevillanas iniciación**: Clase dirigida a personas que quieran iniciarse al baile de las sevillanas.

**Sevillanas**: Baile y perfeccionamiento.

**Stretching**: Ejercicios suaves y mantenidos para preparar los músculos para un mayor esfuerzo y para aumentar el rango de

**Tai Txi**: Movimientos armónicos coordinados con respiración, concentración y equilibrio.

**Tono Pilates**: Ejercicios de mat pilates combinados con ejercicios de tonificación.

**Tono**: Sesión con ejercicios para mejorar la fuerza y el tono

**TRX**: Clase de 30 minutos con entreno en suspensión. El objetivo es desarrollar fuerza funcional al mismo tiempo que mejorar la flexibilidad, el equilibrio y la estabilidad de la parte central del

**XT 29**: Fusión de los métodos de entrenamiento más efectivos y novedosos que existen en la actualidad.

**Zumba**: Disciplina fitness de origen colombiano, enfocado a mantener el cuerpo saludable y a desarrollar, fortalecer y dar flexibilidad al cuerpo mediante movimientos de baile.