

**Wellness
Center**

HORARI ACTIVITATS DIRIGIDES

novembre 2022

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
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

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

**Wellness Center**

HORARI ACTIVITATS DIRIGIDES

novembre 2022

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 LAURA		GYM SUAU LAURA			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	CYCLING LAURA				23
20.00	20.55	S 2	HIIT JOSE		BODY PUMP JOSE				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