



**Wellness
Center**




ACTIVITATS DIRIGIDES HORARI AGOST '22

DIA	07.30h a 8.25h	08.30h a 9.25h	18.30h a 19.25h	19.30h a 20.25h	SOCIS
DILLUNS 01 AGOST	TONIFICACIÓ JOSE	GAC JOSE	GAC XTREM JOSE	CYCLING JOSE	18 Cycling 23
SALA	SALA 2	SALA 2	SALA 2	CYCLING	
DIMARTS 02 AGOST	TONIFICACIÓ JOSE	CYCLING JOSE			18 Cycling 23
SALA	SALA 2	CYCLING			
DIMECRES 03 AGOST	GAC FUSIÓ JOSE	CYCLING JOSE	TONIFICACIÓ JOSE	HIIT JOSE	18 Cycling 23
SALA	SALA 2	CYCLING	SALA 2	SALA 2	
DIJOUS 04 AGOST	CYCLING JOSE	TONIFICACIÓ JOSE	TONIFICACIÓ JOSE	CYCLING JOSE	18 Cycling 23
SALA	CYCLING	SALA 2	SALA 2	CYCLING	
DILLUNS 29 AGOST	TONIFICACIÓ EVA	GAC EVA	GAC EVA	TBC EVA	18
SALA	SALA 2	SALA 2	SALA 2	SALA 2	
DIMARTS 30 AGOST	TONIFICACIÓ EVA	TBC EVA	TONIFICACIÓ EVA	GAC FUSIÓ EVA	18
SALA	SALA 2	SALA 2	SALA 2	SALA 2	
DIMECRES 31 AGOST	GAC EVA	TONIFICACIÓ EVA	TONIFICACIÓ EVA	TBC EVA	18
SALA	SALA 2	SALA 2	SALA 2	SALA 2	

Planta 1: Gimnàs · **Planta 0:** Sala 2 · **Planta -1:** Cycling

Ubicació: Wellness Center

Obligatori reservar prèviament a l'app **MYWELLNESS**
o al e-mail activitatsdirigides@rctb1899.es

	sessions alta intensitat
	sessions cardiovasculars
	sessions musculars