

# ACTIVITATS DIRIGIDES HORARI JULIOL '22 (MATÍ)

INICI	FI	SALA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	SOCIS
07.15	07.55	S 2	<b>HIIT</b> JOSE	<b>TONIFICACIÓ</b> EVA	<b>BODYPUMP</b> CRISTINA	<b>BODYBALANCE</b> ANNA	<b>TONIFICACIÓ</b> EVA		18
08.00	08.40	S 2	<b>TONIFICACIÓ</b> JOSE		<b>TONIFICACIÓ</b> EVA	<b>MAT PILATES</b> ANNA	<b>TONIFICACIÓ</b> EVA		18
08.00	08.45	S 0			<b>MAT PILATES</b> ISA		<b>MAT PILATES</b> ANNA		12
08.00	08.55	S 2		<b>IOGA</b> ANGELES					18
08.45	09.25	S 2	<b>PILATES XTREM</b> ANNA		<b>GAC</b> EVA	<b>POWER STRETCH</b> ISA	<b>BODYBALANCE</b> ANNA		18
08.45	09.25	S 0			<b>BODYBALANCE</b> ISA		<b>TBC</b> EVA		12
09.00	09.30	S 0		<b>TRX 30</b> CRISTINA		<b>TRX 30</b> CRISTINA			10
09.00	09.55	S 2		<b>TONIFICACIÓ</b> ANGELES					18
09.30	10.25	S 2	<b>GAC FUSIÓ</b> JOSE		<b>TBC</b> EVA	<b>FITNESS BALLET</b> ISA	<b>MAT PILATES</b> ANNA		18
09.30	10.30	S 0			<b>POWER STRETCH</b> ISA		<b>TONIFICACIÓ</b> EVA		12
09.30	10.15	Cycling		<b>CYCLING</b> JOSE		<b>CYCLING</b> JOSE			23
10.00	11.00	Aire Lliure		<b>TAI TXI</b> ANDREA					15
10.00	10.55	S 2		<b>MAT PILATES</b> ANGELES					18
10.30	11.10	S 2	<b>GYM SUAU</b> ANGELES		<b>GYM SUAU</b> ANGELES		<b>MANTENIMENT</b> EVA		18
10.30	11.15	Piscina		<b>PISCINA</b> GLÒRIA		<b>PISCINA</b> GLÒRIA			18
10.30	11.25	S 2						<b>TONIFICACIÓ</b> GABRIEL	18
11.00	12.55	S 2		<b>FLAMENCO</b> PEPA					18
11.15	12.10	S 2	<b>MAT PILATES</b> ANGELES		<b>MAT PILATES</b> ANGELES				18

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

Ubicació: Wellness Center

Obligatori reservar prèviament a l'app MYWELLNESS  
o al e-mail [activitatsdirigides@rctb1899.es](mailto:activitatsdirigides@rctb1899.es)

	sessions alta intensitat		sessions baixa intensitat
	sessions cardiovasculars		sessions cos-ment
	sessions musculars		sessions coreografiades

# ACTIVITATS DIRIGIDES HORARI JULIOL '22 (TARDA)

INICI	FI	SALA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	SOCIS
11.30	12.15	S 0						<b>CYCLING</b> GABRIEL	23
12.30	13.30	S 2						<b>IOGA</b> JOSEP	18
12.30	13.15	Piscina						<b>AQUAGYM</b> GABRIEL	18
13.00	14.00	S 2		<b>SEVILLANAS</b> PEPA					18
14.00	15.00	S 2			<b>POSTURAL FIT</b> ISA				18
14.00	15.00	Monestir de Pedralbes		<b>HIIT</b> JORDI		<b>HIIT</b> JORDI			18
14.15	15.15	S 2		<b>BODYPUMP</b> LAURA		<b>BODYPUMP</b> LAURA			15
14.15	15.00	S 0	<b>CYCLING</b> GLÒRIA		<b>CYCLING</b> GLÒRIA		<b>CYCLING</b> GLÒRIA		23
14.30	15.30	S 2	<b>IOGA</b> JOSEP				<b>IOGA</b> JOSEP		18
16.30	17.25	S 2		<b>GYM SUAU</b> KELLY		<b>GYM SUAU</b> GLÒRIA			18
17.30	18.25	S 2					<b>TONIFICACIÓ</b> JORDI		18
18.00	18.55	S 2	<b>TONIFICACIÓ</b> JOSE	<b>MAT PILATES</b> KELLY	<b>GAC</b> JOSE	<b>MAT PILATES</b> ANGELES			18
18.00	18.55	S 0	<b>TONIFICACIÓ</b> JORDI		<b>SH'BAM</b> JORDI				12
18.30	19.25	S 2					<b>ESTIRAMENTS</b> JORDI		18
19.00	19.55	S 2	<b>IOGA</b> JOSEP	<b>GAC EXTREM</b> JOSE	<b>IOGA</b> JOSEP	<b>TONIFICACIÓ</b> ELISABETH			18
19.00	19.55	S 0	<b>GAC FUSIÓ</b> JORDI		<b>MAT PILATES</b> JORDI		<b>IOGA</b> JOSEP		12
20.00	20.45	Cycling	<b>CYCLING</b> ARNAU	<b>CYCLING</b> JOSE	<b>CYCLING</b> ARNAU				23
20.00	21.00	S 2	<b>HIIT</b> JOSE		<b>BODYPUMP</b> JOSE				18

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

Ubicació: Wellness Center

Obligatori reservar prèviament a l'app MYWELLNESS  
o al e-mail [activitatsdirigides@rctb1899.es](mailto:activitatsdirigides@rctb1899.es)

	sessions alta intensitat		sessions baixa intensitat
	sessions cardiovasculars		sessions cos-ment
	sessions musculars		sessions coreografiades