



| INICI | FI    | SALA    | DILLUNS                  | DIMARTS                         | DIMECRES                | DIJOUS                   | DIVENDRES               | DISSABTE               | SOCIS |
|-------|-------|---------|--------------------------|---------------------------------|-------------------------|--------------------------|-------------------------|------------------------|-------|
| 07.15 | 07.55 | S 2     | HIIT<br>JOSE             | TONIFICACIÓ<br>EVA              | TONIFICACIÓ<br>ANNA     |                          | TONIFICACIÓ<br>EVA      |                        | 18    |
| 07.15 | 08.00 | CYCLING |                          | CYCLING *<br>GLÒRIA             |                         | CYCLING<br>GLÒRIA        |                         |                        | 23    |
| 08.00 | 08.40 | S 2     | TONIFICACIÓ<br>JOSE      | TONIFICACIÓ<br>ISA              | TONIFICACIÓ<br>EVA      | MAT PILATES<br>ANNA      | TONIFICACIÓ<br>EVA      |                        | 18    |
| 08.00 | 08.40 | S 0     |                          |                                 | MAT PILATES<br>ISA      |                          | MAT PILATES<br>ANNA     |                        | 12    |
| 08.00 | 08.55 | S 0     |                          | IOGA<br>ANGELES                 |                         |                          |                         |                        | 12    |
| 08.15 | 08.30 | GYM     |                          | ABDOMINALS<br>JESÚS             |                         | ABDOMINALS<br>MARTA      |                         |                        | 6     |
| 08.45 | 09.25 | S 2     | PILATES<br>XTREM<br>ANNA |                                 | GAC<br>EVA              | POWER<br>STRETCH<br>ISA  | BODY<br>BALANCE<br>ANNA |                        | 18    |
| 08.45 | 09.25 | S 0     |                          |                                 | BODY<br>BALANCE<br>ISA  |                          | TBC<br>EVA              |                        | 12    |
| 09.00 | 09.30 | S 0     |                          | TRX 30'<br>CRISTINA             |                         | TRX 30'<br>CRISTINA      |                         |                        | 10    |
| 09.00 | 09.55 | S 2     |                          | TONIFICACIÓ<br>ANGELES          |                         |                          |                         |                        | 18    |
| 09.30 | 10.25 | S 2     | GAC FUSIÓ<br>JOSE        |                                 | TBC<br>EVA              | FITNESS<br>BALLET<br>ISA | MAT PILATES<br>ANNA     |                        | 18    |
| 09.30 | 10.25 | S 0     |                          |                                 | POWER<br>STRETCH<br>ISA |                          | TONIFICACIÓ<br>EVA      |                        | 12    |
| 09.30 | 10.15 | CYCLING |                          | CYCLING<br>JOSE                 |                         | CYCLING<br>JOSE          |                         |                        | 23    |
| 10.00 | 10.55 | S 2     |                          | MAT PILATES<br>ANGELES          |                         |                          |                         |                        | 18    |
| 10.30 | 11.10 | S 2     | GYM SUAU<br>ANGELES      |                                 | GYM SUAU<br>ANGELES     |                          |                         |                        | 18    |
| 10.30 | 11.25 | S 2     |                          |                                 |                         |                          | MANTENIMENT<br>EVA      | TONIFICACIÓ<br>GABRIEL | 18    |
| 11.00 | 11.55 | S 2     |                          | SEVILLANES<br>INICIACIÓ<br>PEPA |                         |                          |                         |                        | 18    |
| 11.15 | 12.10 | S 2     | MAT PILATES<br>ANGELES   |                                 | MAT PILATES<br>ANGELES  |                          |                         |                        | 18    |
| 11.30 | 12.15 | CYCLING |                          |                                 |                         |                          |                         | CYCLING<br>GABRIEL     | 23    |

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](mailto:activitatsdirigides@rctb1899.es)

\* sessió a prova fins el mes de juliol

**Wellness Center**

# HORARI ACTIVITATS DIRIGIDES

## juny 2023

| INICI | FI    | SALA    | DILLUNS              | DIMARTS                    | DIMECRES             | DIJOUS                       | DIVENDRES            | DISSABTE           | SOCIS |
|-------|-------|---------|----------------------|----------------------------|----------------------|------------------------------|----------------------|--------------------|-------|
| 12.00 | 12.55 | S 2     |                      | SEVILLANES AVANÇAT<br>PEPA |                      |                              |                      |                    | 18    |
| 12.15 | 13.00 | PISCINA |                      | AQUAGYM<br>GLÒRIA          |                      | AQUAGYM<br>GLÒRIA            |                      |                    | 18    |
| 12.30 | 13.15 | PISCINA |                      |                            |                      |                              |                      | AQUAGYM<br>GABRIEL | 18    |
| 12.30 | 13.25 | S 2     |                      |                            |                      |                              |                      | IOGA<br>JOSEP      | 18    |
| 14.15 | 15.00 | CYCLING | CYCLING<br>GLÒRIA    |                            | CYCLING<br>GLÒRIA    |                              | CYCLING<br>GLÒRIA    |                    | 23    |
| 14.15 | 15.15 | S 2     |                      | BODY PUMP<br>GLÒRIA        |                      | BODY PUMP<br>GLÒRIA          |                      |                    | 18    |
| 14.30 | 15.30 | S 2     | IOGA<br>JOSEP        |                            |                      |                              | IOGA<br>JOSEP        |                    | 18    |
| 16.30 | 17.25 | S 2     |                      | GYM SUAU<br>KELLY          |                      | GYM SUAU<br>ANGELES          |                      |                    | 18    |
| 17.30 | 18.25 | S 2     |                      |                            |                      |                              | TONIFICACIÓ<br>JORDI |                    | 18    |
| 18.00 | 18.55 | S 2     | TONIFICACIÓ<br>JOSE  | MAT PILATES<br>KELLY       | TONO STRETCH<br>JOSE | MAT PILATES<br>ANGELES       |                      |                    | 18    |
| 18.00 | 18.55 | S 0     | TRX & ABDOS<br>JORDI | TONIFICACIÓ<br>GABRIEL     | SH'BAM<br>LAURA      |                              |                      |                    | 12    |
| 18.30 | 19.25 | S 2     |                      |                            |                      |                              | ESTIRAMENTS<br>JORDI |                    | 18    |
| 18.30 | 19.25 | S 0     |                      |                            |                      | TRX & ABDOS<br>GABRIEL       |                      |                    | 12    |
| 18.30 | 18.45 | GYM     |                      | ABDOMINALS<br>JORDI        |                      | ABDOMINALS<br>JORDI          |                      |                    | 6     |
| 19.00 | 19.55 | S 2     | TONIFICACIÓ<br>JORDI | GAC XTREM<br>JOSE          | MAT PILATES<br>JORDI | TONO DANCE<br>ANGELES        |                      |                    | 18    |
| 19.00 | 19.55 | S 0     | IOGA<br>JOSEP        | ESTIRAMENTS<br>GABRIEL     | IOGA<br>JOSEP        |                              | IOGA<br>JOSEP        |                    | 12    |
| 19.30 | 20.30 | S 0     |                      |                            |                      | SEVILLANES INICIACIÓ<br>PEPA |                      |                    | 12    |
| 20.00 | 20.45 | CYCLING | CYCLING<br>LAURA     | CYCLING<br>JOSE            |                      |                              |                      |                    | 23    |
| 20.00 | 20.55 | S 2     | HIIT<br>JOSE         |                            | BODY PUMP<br>JOSE    | ESTIRAMENTS<br>GABRIEL       |                      |                    | 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](mailto:activitatsdirigides@rctb1899.es)

\* sessió a prova fins el mes de juliol