



| INICI | FI | SALA | DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES | DISSABTE |
|-------|-------|---------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-------------------------------------|
| 07.05 | 08.00 | cycling | | CYCLING GLÒRIA | CYCLING ARNAU | CYCLING GLÒRIA | | |
| 07.15 | 07.55 | S 2 | HIIT JOSE | TONIFICACIÓ EVA | TONIFICACIÓ ANNA | | TONIFICACIÓ EVA | |
| 08.00 | 08.40 | S 2 | TONIFICACIÓ JOSE | | TONIFICACIÓ EVA | | TONIFICACIÓ EVA | |
| 08.00 | 08.40 | S 3 | | | | | MAT PILATES ANNA | |
| 08.00 | 08.45 | cycling | CYCLING ARNAU | | | | | |
| 08.00 | 08.55 | S 2 | | TONIFICACIÓ ARNAU | | MAT PILATES ANNA | | |
| 08.00 | 08.55 | S 3 | | IOGA ANGELES | | | | |
| 08.45 | 09.25 | S 2 | FLOW FORÇA ANNA | | CARDIO TONO EVA | | BODY BALANCE ANNA | |
| 08.45 | 09.25 | S 0 | | | | | STEP EVA | |
| 09.00 | 09.30 | S 0 | | TRX 30' CRISTINA | | TRX 30' CRISTINA | | |
| 09.00 | 09.55 | S 2 | | TONIFICACIÓ ANGELES | | | | |
| 09.00 | 09.55 | S 3 | | | | BARRE ANNA | | |
| 09.30 | 10.15 | cycling | | CYCLING JOSE | | CYCLING JOSE | | |
| 09.30 | 10.25 | S 2 | GAC FUSIÓ JOSE | | TBC EVA | | TONIFICACIÓ EVA | TONO CIRCUIT MARTA BRAÑAS |
| 09.30 | 10.25 | S 3 | BARRE ANNA | | DANCE CESAR | | MAT PILATES ANNA | |
| 10.00 | 10.55 | S 3 | | MAT PILATES ANGELES | | FLOW STRETCH ANNA | | |
| 10.30 | 11.10 | S 2 | GYM SUAU ANGELES | | GYM SUAU ANGELES | | | |
| 10.30 | 11.25 | S 2 | | | | | MANTENIMENT EVA | TONIFICACIÓ MARTA BRAÑAS |
| 11.00 | 11.55 | S 2 | | GYM SUAU ANGELES | | TONIFICACIÓ ARNAU | | |
| 11.15 | 12.10 | S 2 | MAT PILATES ANGELES | | MAT PILATES ANGELES | | | |
| 11.15 | 12.10 | S 3 | ESQUENA SANA ANNA | | ESQUENA SANA ANNA | | | |

Ubicació: Wellness Center. Planta 1: Gimnàs Planta 0: Sala 2 i Sala 3 Planta -1: Cycling i Sala 0.
Reserva prèviament a la app TECHONGYM o al email activitatsdirigides@rctb1899.es

| INICI | FI | SALA | DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES | DISSABTE |
|-------|-------|---------|---------------------------------|-----------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|------------------------------|--------------------------------|
| 11.30 | 12.15 | cycling | | | | | | CYCLING MARTA BRAÑAS |
| 12.15 | 13.00 | piscina | AQUAGYM ANNA | AQUAGYM ARNAU | AQUAGYM ARNAU | AQUAGYM ARNAU | | |
| 12.30 | 13.25 | S 2 | | | | | | IOGA MARTA CANTON |
| 14.15 | 15.00 | cycling | CYCLING GLÒRIA | | CYCLING GLÒRIA | | CYCLING ARNAU | |
| 14.15 | 15.10 | S 2 | | BODY PUMP GLÒRIA | | BODY PUMP GLÒRIA | | |
| 16.30 | 17.25 | S 3 | | GYM SUAU MAX | | GYM SUAU ANGELES | | |
| 17.30 | 18.25 | S 2 | | | | | TONIFICACIÓ JORDI | |
| 17.30 | 18.25 | S2 | | | DANCE CESAR | | | |
| 18.00 | 18.55 | S 2 | TONIFICACIÓ JOSE | DANCE LATINO MAX | | TONIFICACIÓ MAX | | |
| 18.00 | 18.55 | S 3 | | MAT PILATES MARTA NAVAS | BARRE ALEXIS | MAT PILATES ANGELES | BARRE MARTA CANTON | |
| 18.00 | 18.55 | S 0 | TRX & ABDOS JORDI | | TRX & ABDOS JORDI | | | |
| 18.30 | 19.25 | S 2 | | | | | ESTIRAMENTS JORDI | |
| 19.00 | 19.55 | cycling | | | | | | |
| 19.00 | 19.55 | S 2 | TONIFICACIÓ JORDI | GAC XTREM JOSE | IOGA MARTA CANTON | ABDOMINALS MAX | | |
| 19.00 | 19.55 | S 3 | IOGA MARTA CANTON | ABDOMINALS MAX | CARDIO TONO ALEXIS | CYCLING MARTA BRAÑAS | IOGA MARTA CANTON | |
| 19.00 | 19.55 | S 0 | GLUTI & CORE JOSE | | | | | |
| 20.00 | 20.45 | cycling | | CYCLING JOSE | | | | |
| 20.00 | 20.55 | S 2 | BODY PUMP JOSE | TONIFICACIÓ JORDI | | GAC MAX | | |
| 20.00 | 20.55 | S 3 | IOGA MARTA CANTON | | MAT PILATES MARTA CANTON | ESTIRAMENTS MARTA BRAÑAS | | |

Ubicació: Wellness Center. Planta 1: Gimnàs Planta 0: Sala 2 i Sala 3 Planta -1: Cycling i Sala 0.
Reserva prèviament a la app TECHNOGYM o al email activitatsdirigides@rctb1899.es