

**Wellness
Center**

HORARI ACTIVITATS DIRIGIDES

maig 2024

| INICI | FI | SALA | DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES | DISSABTE | SOCIS |
|-------|-------|---------|--------------------------|-------------------------------|--------------------------------|--------------------------|-------------------------|----------------------|-------|
| 07.15 | 07.55 | S 2 | HIIT JOSE | TONIFICACIÓ EVA | TONIFICACIÓ ANNA | | TONIFICACIÓ EVA | | 18 |
| 07.05 | 08.00 | CYCLING | | CYCLING GLÒRIA | | CYCLING GLÒRIA | | | 23 |
| 08.00 | 08.40 | S 2 | TONIFICACIÓ JOSE | | TONIFICACIÓ EVA | MAT PILATES ANNA | TONIFICACIÓ EVA | | 18 |
| 08.00 | 08.55 | S 2 | | IOGA ANGELES | | | | | 18 |
| 08.00 | 08.40 | S 0 | | | MAT PILATES MARTA NAVAS | | MAT PILATES ANNA | | 12 |
| 08.00 | 08.50 | S 0 | | TONIFICACIÓ ARNAU | | | | | 12 |
| 08.45 | 09.25 | S 2 | PILATES XTREM ANNA | | GAC EVA | PILATES XTREM ANNA | BODY BALANCE ANNA | | 18 |
| 08.45 | 09.25 | S 0 | | | ESQUENA SANA MARTA NAVAS | | 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 | 10.15 | CYCLING | | CYCLING JOSE | | CYCLING JOSE | | | 23 |
| 09.30 | 10.25 | S 2 | GAC FUSIÓ JOSE | | TBC EVA | | MAT PILATES ANNA | | 18 |
| 09.30 | 10.25 | S 0 | | | BODY BALANCE MARTA NAVAS | | TONIFICACIÓ EVA | | 12 |
| 10.00 | 10.55 | S 2 | | MAT PILATES ANGELES | | | | | 18 |
| 10.30 | 11.10 | S 2 | GYM SUAU ANGELES | | GYM SUAU ANGELES | DANCE ANNA | | | 18 |
| 10.30 | 11.10 | PISCINA | | AQUAGYM ARNAU | | AQUAGYM ARNAU | | | 18 |
| 10.30 | 11.25 | S 2 | | | | | MANTENIMENT EVA | TONIFICACIÓ ARNAU | 18 |
| 11.00 | 11.55 | 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

maig 2024

| INICI | FI | SALA | DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES | DISSABTE | SOCIS |
|-------|-------|---------|-------------------------|---------------------------------|-------------------------|---------------------------------|----------------------|------------------|-------|
| 11.15 | 12.10 | S 2 | MAT PILATES ANGELES | | MAT PILATES ANGELES | | | | 18 |
| 11.15 | 12.10 | S 0 | ESQUENA SANA ANNA | | ESQUENA SANA ANNA | | | | 18 |
| 11.30 | 12.15 | CYCLING | | | | | | CYCLING ARNAU | 23 |
| 12.00 | 12.55 | S 2 | | SEVILLANES INICIACIÓ PEPA | | | | | 18 |
| 12.15 | 13.00 | PISCINA | AQUAGYM GLÒRIA | AQUAGYM GLÒRIA | AQUAGYM GLÒRIA | AQUAGYM GLÒRIA | | | 18 |
| 12.30 | 13.25 | S 2 | | | | | | IOGA MARTA | 18 |
| 14.15 | 15.00 | CYCLING | CYCLING GLÒRIA | | CYCLING GLÒRIA | | CYCLING GLÒRIA | | 23 |
| 14.15 | 15.10 | S 2 | | BODY PUMP GLÒRIA | | BODY PUMP GLÒRIA | | | 18 |
| 16.30 | 17.25 | S 2 | | GYM SUAU JORDI | | GYM SUAU ANGELES | | | 18 |
| 17.30 | 18.25 | S 2 | | | | | TONIFICACIÓ JORDI | | 18 |
| 18.00 | 18.55 | S 2 | TONIFICACIÓ JOSE | MAT PILATES LAURA | TONO STRETCH JOSE | MAT PILATES ANGELES | | | 18 |
| 18.00 | 18.55 | S 0 | TRX & ABDOS JORDI | TONIFICACIÓ GABRIEL | DANCE LAURA | | | | 12 |
| 18.30 | 19.25 | S 2 | | | | | ESTIRAMENTS JORDI | | 18 |
| 19.00 | 19.55 | S 2 | TONIFICACIÓ JORDI | GAC XTREM JOSE | IOGA MARTA | TONO DANCE ANGELES | | | 18 |
| 19.00 | 19.55 | S 0 | IOGA MARTA | ESTIRAMENTS GABRIEL | MAT PILATES JORDI | TRX & ABDOS GABRIEL | IOGA MARTA | | 12 |
| 20.00 | 20.45 | CYCLING | | CYCLING JOSE | CYCLING LAURA | | | | 23 |
| 20.00 | 20.55 | S 2 | HIIT JOSE | | BODY PUMP JOSE | ESTIRAMENTS GABRIEL | | | 18 |
| 20.00 | 20.55 | S 0 | IOGA MARTA | | | SEVILLANES INICIACIÓ PEPA | | | 12 |

Ub+A37:U42icació: 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