

**Wellness
Center**

HORARI ACTIVITATS DIRIGIDES

novembre 2023

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					12
08.00	08.40	S 0		TONIFICACIÓ ISA	MAT PILATES ISA		MAT PILATES ANNA		12
08.15	08.30	GYM		ABDOMINALS JESÚS		ABDOMINALS MARTA			6
08.45	09.25	S 2	PILATES XTREM ANNA		GAC EVA	POWER STRETCH ISA	BODY BALANCE ANNA		18
08.45	09.25	S 0			BODY BALANCE ISA		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	FITNESS BALLET ISA	MAT PILATES ANNA		18
09.30	10.25	S 0			POWER STRETCH ISA		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				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

novembre 2023

INICI	FI	SALA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	SOCIS
11.15	12.10	S 2	MAT PILATES ANGELES		MAT PILATES ANGELES				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	SH'BAM LAURA	GAC * LAURA			12
18.30	19.25	S 2					ESTIRAMENTS JORDI		18
18.30	18.45	GYM		ABDOMINALS JORDI		ABDOMINALS JORDI			6
19.00	19.55	S 2	TONIFICACIÓ JORDI	GAC XTREM JOSE	MAT PILATES JORDI	TONO DANCE ANGELES			18
19.00	19.55	S 0	IOGA MARTA	ESTIRAMENTS GABRIEL	IOGA MARTA	TRX & ABDOS GABRIEL	IOGA MARTA		12
20.00	20.45	CYCLING		CYCLING JOSE					23
20.00	20.55	S 2	HIIT JOSE		BODY PUMP JOSE	ESTIRAMENTS GABRIEL			18
20.00	20.55	S 0	SH'BAM * LAURA		COMBAT * LAURA	SEVILLANES INICIACIÓ PEPA			12

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