



Wellness
Center

HORARI ACTIVITATS DIRIGIDES

novembre 2025

INICI	FI	SALA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
07.05	08.00	CYCLING		CYCLING GLÒRIA	CYCLING GLÒRIA	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	MAT PILATES ANNA	TONIFICACIÓ EVA	
08.00	08.40	S 0					MAT PILATES ANNA	
08.00	08.45	CYCLING	CYCLING ARNAU					
08.00	08.55	S 2		TONIFICACIÓ ARNAU				
08.00	08.55	S 0		IOGA ANGELES				
08.45	09.25	S 2	FLOW FORÇA ANNA		CARDIO TONO EVA	FLOW STRETCH ANNA	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				
09.30	10.15	CYCLING		CYCLING JOSE		CYCLING JOSE		
09.30	10.25	S 2	GAC FUSIÓ JOSE		DANCE CESAR		MAT PILATES ANNA	
09.30	10.25	S 0			TBC EVA		TONIFICACIÓ EVA	
10.00	10.55	S 2		MAT PILATES ANGELES				
10.30	11.10	S 2	GYM SUAU ANGELES		GYM SUAU ANGELES			
10.30	11.25	S 2					MANTENIMENT EVA	TONIFICACIÓ ARNAU
11.00	11.55	S 2		SEVILLANES AVANÇAT PEPA				
11.15	12.10	S 2	MAT PILATES ANGELES		MAT PILATES ANGELES			
11.15	12.10	S 0	ESQUENA SANA ANNA		ESQUENA SANA ANNA			
11.30	12.15	CYCLING						CYCLING ARNAU

Ubicació: Wellness Center. Planta 1: Gimnàs Planta 0: Sala 2 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
12.00	12.55	S 2		SEVILLANES INICIACIÓ PEPA				
12.15	13.00	piscina	AQUAGYM ANNA	AQUAGYM GLÒRIA	AQUAGYM ARNAU	AQUAGYM GLÒRIA		
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 2		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	MAT PILATES MARTA NAVAS		TONIFICACIÓ MAX		
18.00	18.55	S 0	TRX & ABDOS JORDI	DANCE LATINO MAX	TRX & ABDOS JORDI	MAT PILATES ANGELES		
18.30	19.25	S 2					ESTIRAMENTS JORDI	
19.00	19.55	S 2	TONIFICACIÓ JORDI	GAC XTREM JOSE	IOGA MARTA CANTON	DANCE LATINO MAX		
19.00	19.55	S 0	IOGA MARTA CANTON	ABDOMINALS MAX	CARDIO TONO ALEXIS	TONO DANCE ANGELES	IOGA MARTA CANTON	
20.00	20.45	CYCLING		CYCLING JOSE				
20.00	20.55	S 2	BODY PUMP JOSE	TONIFICACIÓ JORDI	BALANCE FIT ALEXIS	GAC MAX		
20.00	20.55	S 0	IOGA MARTA CANTON		MAT PILATES MARTA CANTON	SEVILLANES INICIACIÓ PEPA		

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