Wellness Center

HORARI ACTIVITATS DIRIGIDES
novembre 2026

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 LAURA		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	TONIFICACIÓ 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		ESTIRAMENTS ANNA		
10.30	11.10	S 2	GYM SUAU ANGELES		GYM SUAU ANGELES			
10.30	11.25	S 2					MANTENIMENT EVA	TONIFICIACIÓ MARTA BRAÑAS
11.00	11.55	S 2		GYM SUAU ANGELES		TONIFICIACIÓ ARNAU		
11.00	12.00	S3		TALLER DE SEVILLANAS (*)				

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

(*) ACTIVITAT PROVISIONAL, SESSIONS 3, 10, 17 I 24 DE NOVEMBRE, 1 I 15 AL DESEMBRE, A PROSTERIORI VALORAR ASSISTÈNCIES

Wellness Center

HORARI ACTIVITATS DIRIGIDES
novembre 2026

INICI	FI	SALA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
11.15	12.10	S 2	MAT PILATES ANGELES		MAT PILATES ANGELES			
11.15	12.10	S 3	ESQUENA SANA ANNA		ESQUENA SANA ANNA			
11.30	12.15	cycling						CYCLING MARTA BRAÑAS
12.15	13.00	piscina	AQUAGYM ANNA	AQUAGYM ARNAU	AQUAGYM ARNAU	AQUAGYM ARNAU	AQUAGYM MARTA NAVAS	
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	
17.35	18.30	S2			DANCE CESAR			
18.00	18.55	S 2	TONIFICACIÓ JOSE	TONIFICACIÓ MAX		TONIFICACIÓ MAX		
18.00	18.55	S 3	BARRE MARTA CANTON	MAT PILATES MARTA NAVAS	BARRE MARTA CANTON	MAT PILATES ANGELES	BARRE MARTA CANTON	
18.00	18.55	S 0	TRX & ABDOS LAURA		TRX & ABDOS JORDI			
18.30	19.25	S 2					ESTIRAMENTS JORDI	
19.00	19.55	cycling						
19.00	19.55	S 2	TONIFICACIÓ LAURA	GAC FUSIÓ JOSE	GAC LAURA	ABDOMINALS MAX		
19.00	19.55	S 3	IOGA MARTA CANTON	ABDOMINALS MAX	IOGA MARTA CANTON	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		DANCE FIT LAURA	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