

# ACTIVITATS DIRIGIDES

Inici	Final	Espai	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
<b>MATÍ</b>								
07:15	08:00	S2	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	
08:00	08:15	S1	CORE EXPRESS 15'	CORE EXPRESS 15'	CORE EXPRESS 15'	CORE EXPRESS 15'	CORE EXPRESS 15'	
09:15	10:00	S2	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL
09:30	10:20	S1	ZUMBA	BPUMP	ZUMBA	BTONO	PILATES	V-BTONO
10:30	11:20	S1	GAC	PILATES	BPUMP	PILATES	ZUMBA	V-BPUMP
10:45	11:30	S2	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL
<b>MIGDIA</b>								
13:20	14:10	S1	V-PILATES 30 min.	V-BTONO	V-BPUMP	V-YOGA	V-GAC	V-PILATES 30 min.
13:45	14:30	S2	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL
14:15	15:05	S1	V-BPUMP	V-GAC	V-YOGA	V-BPUMP	V-PILATES 30 min.	
14:45	15:30	S2	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL
15:15	16:05	S1	BFUNCIONAL	BPUMP	STRETCHING	GAC	BPUMP	
15:45	16:30	S2	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL
16:30	17:20	S1	V-BPUMP	V-YOGA	V-GAC	V-BPUMP	V-BTONO	
16:45	17:30	S2	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL
<b>TARDA</b>								
17:30	18:15	S1	V-YOGA	V-BPUMP	V-BTONO	V-PILATES 30 min.	V-BPUMP	
17:45	18:30	S2	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL
18:15	18:30	S1	CORE EXPRESS 15'	BFUNCIONAL 35'	CORE EXPRESS 15'	CORE EXPRESS 15'	BFUNCIONAL 35'	
18:30	19:20	S1	BPUMP	BFUNCIONAL 35'	GAC	BPUMP	BFUNCIONAL 35'	
18:45	19:30	S2	POWER CYCLING	CYCLING VIRTUAL	POWER CYCLING	CYCLING VIRTUAL	POWER CYCLING	
19:30	20:20	S1	STRETCHING	GAC	BPUMP	BTONO	GAC	
19:45	20:30	S2	POWER CYCLING	POWER CYCLING	POWER CYCLING	POWER CYCLING	POWER CYCLING	
20:30	21:20	S1	BFUNCIONAL 30'	BPUMP	ZUMBA	GAC	STRETCHING	
20:45	21:30	S2	CYCLING VIRTUAL	POWER CYCLING	CYCLING VIRTUAL	POWER CYCLING	CYCLING VIRTUAL	
21:20	21:30	S1	BFUNCIONAL 30'	CORE EXPRESS 10'	CORE EXPRESS 10'	CORE EXPRESS 10'	CORE EXPRESS 10'	
21:30	22:00	S1	V-PILATES 30 min.	V-HIIT	V-GAC	V-STRETCHING	V-HIIT	

\*\* BFIT es reserva el dret de modificar aquest horari

ESPAIS	DIRECTORI	DEFINICIONS
(S1) SALA DIRIGIDES	BPUMP	Aumentarà la teva força, estaràs en forma, perdràs greix i definiràs els teus músculs. Prova l'eficiència d'un entrenament amb barres i discos.
(S2) SALA CYCLING	CORE EXPRESS 15'	Coneix i entrena tota la musculatura del teu centre corporal. T'ajudarà a millorar i definir les teves abdominals en només 15 minuts.
(SF) SALA FUNCIONAL	BTONO	El BTono és un entrenament muscular compost d'exercicis d'escalfament, tonificació i estiraments.
(EXT) OUTDOOR	POWER CYCLING	Les sessions de Power cycling t'ofereixen diferents opcions de treball cardiovascular sobre la bicicleta d'indoor cycling perquè puguis adaptar l'entrenament als teus objectius i li puguis treure el màxim partit.
	ZUMBA	Activitat coreografiada on s'inclouen passos de ball de diferents estils latins, ideal per millorar la coordinació i cremar calories al ritme de la música.
	PILATES	El Pilates és un potent mètode que treballa la musculatura profunda i és la causa que ajuda a aconseguir una postura i un modelatge corporal correcte.
	BFUNCIONAL	El BFuncional és un tipus d'entrenament que permet treballar la musculatura de manera integral. Si t'interessa la hipertrofia, l'entrenament funcional també ajuda a aconseguir bons resultats.
	GAC	La classe de Gac és una classe col·lectiva de tonificació específica per treballar glutis, abdomen i cames.
	STRETCHING	Classe enfocada a estirar els músculs no només serveix per guanyar flexibilitat. A més de relaxar-te, el 'stretching' endureix el teu cos, et estil·litza i et proporciona força i agilitat.

BFIT FIGUERES

C/ Av. Salvador dali 24, Figueres