



Abril

## ACTIVITATS DIRIGIDES

| Inici         | Final | Espai | DILLUNS           | DIMARTS          | DIMECRES         | DIJOUS            | DIVENDRES         | DISSABTE          |
|---------------|-------|-------|-------------------|------------------|------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| <b>MATÍ</b>   |       |       |                   |                  |                  |                   |                   |                   |
| 07:15         | 08:00 | S2    | CYCLING VIRTUAL   | POWER CYCLING    | CYCLING VIRTUAL  | POWER CYCLING     | CYCLING VIRTUAL   |                   |
| 08:00         | 08:15 | S1    | CORE EXPRESS 15'  | CORE EXPRESS 15' | CORE EXPRESS 15' | CORE EXPRESS 15'  | CORE EXPRESS 15'  |                   |
| 09:30         | 10:20 | S1    | ZUMBA             | BPUMP            | ZUMBA            | BTONO             | PILATES           | V-BTONO           |
| 09:40         | 10:25 | S2    | POWER CYCLING     | CYCLING VIRTUAL  | POWER CYCLING    | CYCLING VIRTUAL   | POWER CYCLING     | CYCLING VIRTUAL   |
| 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   |
| 11:45         | 12:30 | SF    | BFUNCIONAL        | HIIT 30'         | BFUNCIONAL       | HIIT 30'          | BFUNCIONAL        | BFUNCIONAL        |
| <b>MIGDIA</b> |       |       |                   |                  |                  |                   |                   |                   |
| 13:20         | 14:10 | S1    | V-PILATES 30 min. | V-BTONO          | V-BPUMP          | V-YOGA            | V-GAC             | V-PILATES 30 min. |
| 13:40         | 14:15 | 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. |                   |
| 14:30         | 15:15 | S2    | CYCLING VIRTUAL   | CYCLING VIRTUAL  | CYCLING VIRTUAL  | CYCLING VIRTUAL   | CYCLING VIRTUAL   | CYCLING VIRTUAL   |
| 15:15         | 16:00 | S1    | PILATES           | V-BPUMP          | V-BTONO          | PILATES           | V-BPUMP           |                   |
| 15:30         | 16:15 | 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           |                   |
| 16:30         | 17:15 | S2    | 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           |                   |
| 17:30         | 18:15 | S2    | CYCLING VIRTUAL   | CYCLING VIRTUAL  | CYCLING VIRTUAL  | CYCLING VIRTUAL   | CYCLING VIRTUAL   |                   |
| 18:20         | 18:30 | S1    | CORE EXPRESS 10'  | BFUNCIONAL 35'   | CORE EXPRESS 10' | CORE EXPRESS 10'  | BFUNCIONAL 35'    |                   |
| 18:30         | 19:20 | S1    | BPUMP             | BFUNCIONAL 35'   | PILATES          | BPUMP             | BFUNCIONAL 35'    |                   |
| 18:30         | 19:15 | S2    | POWER CYCLING     | POWER CYCLING    | POWER CYCLING    | POWER CYCLING     | POWER CYCLING     |                   |
| 19:30         | 20:20 | S1    | PILATES           | GAC              | GAC              | BTONO             | GAC               |                   |
| 19:30         | 20:15 | S2    | POWER CYCLING     | POWER CYCLING    | POWER CYCLING    | POWER CYCLING     | POWER CYCLING     |                   |
| 20:30         | 21:20 | S1    | BFUNCIONAL 30'    | PILATES          | ZUMBA            | GAC               | PILATES           |                   |
| 20:30         | 21:15 | S2    | CYCLING VIRTUAL   | CYCLING VIRTUAL  | CYCLING VIRTUAL  | CYCLING VIRTUAL   | CYCLING VIRTUAL   |                   |
| 21:20         | 21:30 | S1    | BFUNCIONAL 30'    | 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

| ESP AIS             | 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