



Julio

# ACTIVIDADES DIRIGIDAS

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'	
09:30	10:20	S1	ZUMBA FITNESS	BPUMP	ZUMBA FITNESS	BTONO	PILATES	V-BTONO
09:40	10:25	S2	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL
10:30	11:20	S1	GAC	PILATES	BPUMP	PILATES	ZUMBA FITNESS	V-BPUMP
10:45	11:30	S2	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL
12:00	12:45	SF	BFUNCIONAL	BFUNCIONAL	BFUNCIONAL	BFUNCIONAL	BFUNCIONAL	BFUNCIONAL
<b>MIGDIA</b>								
13:20	14:10	S1	PILATES	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	
15:15	16:00	S1	V-PILATES 30 min.	V-BPUMP	BFUNCIONAL	V-BTONO	BFUNCIONAL	
15:30	16:15	S2	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-GAC	BFUNCIONAL	
17:30	18:15	S2	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	
18:20	18:30	SF	CORE EXPRESS 10'	BFUNCIONAL 35'	CORE EXPRESS 10'	CORE EXPRESS 10'	BFUNCIONAL 35'	
18:30	19:20	S1	BPUMP		STRETCHING	BPUMP		
18:55	19:20	SF		BFUNCIONAL 35'			BFUNCIONAL 35'	
18:30	19:15	S2	POWER CYCLING	CYCLING VIRTUAL	POWER CYCLING	CYCLING VIRTUAL	POWER CYCLING	
19:30	20:20	S1	STRETCHING	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	BFUNCIONAL	GAC	PILATES	
20:30	21:15	S2	CYCLING VIRTUAL	POWER CYCLING	CYCLING VIRTUAL	POWER CYCLING	CYCLING VIRTUAL	
21:00	21:30	SF	BFUNCIONAL 30'					
21:20	21:30			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	Aumentará tu fuerza, estarás en forma, perderás Grasa y definirás a tus músculos. Prueba la Eficiencia de 1 Entrenamiento con barras y discos.
(S2) SALA CYCLING	CORE EXPRESS 15'	Conoce y entrena toda la musculatura de tu centro corporal. Te ayudará a Mejorar y definir los Teves abdominales en sólo 15 minutos.
(S1) SALA DIRIGIDES	BTONO	El BTONO es un entrenamiento muscular compuesto de ejercicios de calentamiento, tonificación y estiramientos.
(EXT) OUTDOOR	POWER CYCLING	Las sesiones de Power cycling te ofrecen diferentes opciones de trabajo cardiovascular sobre la bicicleta de indoor cycling que puedas adaptar el entrenamiento a tus objetivos y le puedas sacar el máximo partido.
(S1) SALA DIRIGIDES	ZUMBA	Actividad coreografiada donde se incluyen pasos de baile de diferentes estilos latinos, ideal para mejorar la coordinación y quemar calorías al ritmo de la música.
(S1) SALA DIRIGIDES	PILATES	El Pilates es un potente método que trabaja la musculatura profunda i és la causa que ayuda a conseguir una postura i un modelatge corporal correcte.
(SF) SALA FUNCIONAL	BFUNCIONAL	El BFuncional es un tipo de entrenamiento que permite trabajar la musculatura de manera integral. Si te interesa la hipertrofia, el entrenamiento funcional también ayuda a conseguir buenos resultados.
(S1) SALA DIRIGIDES	GAC	La clase de Gac es una clase colectiva de tonificación específica para trabajar glúteos, abdomen y piernas.
	STRETCHING	Clase enfocada a estirar los músculos no sólo sirve para ganar flexibilidad. Además de relajarte, el 'stretching' endurece tu cuerpo, te estiliza y da fuerza y agilidad.

BFIT FIGUERES

Avda. Salvador Dalí 24, 17600 Figueres.