

ACTIVIDADES DIRIGIDAS

Inicio	Final	Sala	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
MANANA								
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'	
09:00	10:00	S1	B-COMBAT	V-BTONO	V-YOGA	V-BPUMP	V-GAC	
09:40	10:25	S2	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL
10:00	10:50	S1	GAC	PILATES	BPUMP	PILATES		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 45'	BFUNCIONAL 45'	BFUNCIONAL 45'	BFUNCIONAL 45'	BFUNCIONAL 45'	BFUNCIONAL
MEDIODIA								
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	V-PILATES 30 min.	V-BPUMP	V-PILATES 30 min.	V-BTONO	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	
TARDE								
17:30	18:15	S1	V-YOGA	V-BPUMP	V-BTONO	V-GAC		
17:30	18:15	S2	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	
18:20	18:30	SF		CORE EXPRESS 10'		CORE EXPRESS 10'	BFUNCIONAL 35'	
18:30	19:20	S1		BPUMP		BPUMP		
18:55	19:20	SF					BFUNCIONAL 35'	
18:30	19:15	S2	POWER CYCLING	CYCLING VIRTUAL	POWER CYCLING	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	
19:30	20:20	S1	GAC		BTONO		GAC	
19:30	20:15	S2	CYCLING VIRTUAL	POWER CYCLING	CYCLING VIRTUAL	POWER CYCLING	CYCLING VIRTUAL	
20:30	21:20	S1	BFUNCIONAL 30'	PILATES	BFUNCIONAL 45'	GAC	PILATES	
20:30	21:15	S2	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	
21:00	21:30	SF						
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

ESPAIS	DIRECTORIO	DEFINICIONES
(S1) SALA DIRIGIDA	BPUMP	Aumentarà tu Fuerza, estaràs en forma, perderàs Grasa y definiràs 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 DIRIGIDA	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 DIRIGIDA	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 DIRIGIDA	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 DIRIGIDA	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.