

ACTIVITATS DIRIGIDES

Inici	Final	Espai	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
MATÍ								
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'	
08:30	09:00	SF	BFUNCIONAL 30'		BFUNCIONAL 30'		BFUNCIONAL 30'	V-BTONO
09:30	10:20	S1	ZUMBA FITNESS	BPUMP	ZUMBA FITNESS	PILATES	ZUMBA FITNESS	V-BTONO
09:40	10:25	S2	POWER CYCLING	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL
10:30	11:20	S1	GAC	PILATES	B Combat	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	BFUNCIONAL	BFUNCIONAL	BFUNCIONAL	BFUNCIONAL	BFUNCIONAL
MIGDIA								
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	
15:15	16:00	S1	V-PILATES 30 min.	V-BPUMP	V-PILATES 30 min.	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-BPUMP	
16:30	17:15	S2	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	
TARDA								
17:30	18:15	S1	V-YOGA	V-BPUMP	V-BTONO	BFUNCIONAL	BFUNCIONAL	
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'	CORE EXPRESS 10'	CORE EXPRESS 10'	BFUNCIONAL 35'	
18:30	19:20	S1	GAC	BPUMP	STRETCHING	STRONG ZUMBA		
18:55	19:20	SF					BFUNCIONAL 35'	
18:30	19:15	S2	POWER CYCLING	CYCLING VIRTUAL	POWER CYCLING	CYCLING VIRTUAL	POWER CYCLING	
19:30	20:20	S1	STRETCHING	B Step	GAC	BPUMP	STRONG ZUMBA	
19:30	20:15	S2	POWER CYCLING	POWER CYCLING	POWER CYCLING	POWER CYCLING	POWER CYCLING	
20:30	21:20	S1	BFUNCIONAL 30'	PILATES	BFUNCIONAL	PILATES	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

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 FITNESS	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 glúts, 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.
	STRONG ZUMBA	El Strong by Zumba combina intervals d'exercicis d'alta intensitat, de força i de cardio, amb el ritme de la música. I en la música està el secret. Aquesta nova modalitat es basa en la ciència 'Synced Music Motivation', que pretén que, amb la motivació de les cançons, un ruïnat superi els seus límits.

BFIT FIGUERES

Avda. Salvador Dalí 24, 17600 Figueres.