

# ACTIVITATS DIRIGIDES

Inici	Final	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
<b>MATÍ</b>							
07:15	08:00	VCYCLING	VCYCLING	VCYCLING	VCYCLING	VCYCLING	
08:00	08:15	CORE EXPRESS 10'	CORE EXPRESS 10'	CORE EXPRESS 10'	CORE EXPRESS 10'	CORE EXPRESS 10'	
08:30	09:00	FUNCIONAL 30'		FUNCIONAL 30'		FUNCIONAL 30'	
09:30	10:20	POWER CYCLING	BPUMP	POWER CYCLING	BPUMP	ZUMBA FITNESS	VBTONO
09:40	10:25		VCYCLING	VCYCLING	VCYCLING	VCYCLING	VCYCLING
10:30	11:20	GAC	PILATES	ZUMBA FITNESS	PILATES	PILATES / HIPOPRESIUS	PILATES
10:45	11:30	VCYCLING	VCYCLING	VCYCLING	VCYCLING	VCYCLING	VCYCLING
12:00	12:45	FUNCIONAL	FUNCIONAL	FUNCIONAL	FUNCIONAL	FUNCIONAL	FUNCIONAL
<b>MIGDIA</b>							
13:20	14:10	VPILATES 30 min.	VBTONO	VBPUMP	VOYOGA	VGAC	VBPUMP
13:40	14:15	VCYCLING	VCYCLING	VCYCLING	VCYCLING	VCYCLING	VCYCLING
14:15	15:05	VBPUMP	VGAC	VOYOGA	VBPUMP	VPILATES 30 min.	
14:30	15:15	VCYCLING	VCYCLING	VCYCLING	VCYCLING	VCYCLING	
15:15	16:00	STRETCHING	FUNCIONAL	ABS	GAC	FUNCIONAL	
15:30	16:15	VCYCLING	VCYCLING	VCYCLING	VCYCLING	VCYCLING	
16:30	17:20	VBPUMP	VOYOGA	VGAC	VBPUMP	VBPUMP	
16:30	17:15	VCYCLING	VCYCLING	VCYCLING	VCYCLING	VCYCLING	
<b>TARDA</b>							
17:30	18:15	VOYOGA	VBPUMP	VBTONO	FUNCIONAL	BSTREET	
17:30	18:15	VCYCLING	VCYCLING	VCYCLING	VCYCLING	VCYCLING	
18:20	18:30	CORE EXPRESS 10'	CORE EXPRESS 10'	CORE EXPRESS 10'	CORE EXPRESS 10'	FUNCIONAL 35'	
18:30	19:20	GAC	BPUMP	BTONO	STRONG BY ZUMBA		
18:55	19:20					FUNCIONAL 35'	
18:30	19:15	POWER CYCLING	VCYCLING	POWER CYCLING	VCYCLING	POWER CYCLING	
19:30	20:20	HIIT	B Step	GAC	BPUMP	STRONG BY ZUMBA	
19:30	20:15	POWER CYCLING	POWER CYCLING	POWER CYCLING	POWER CYCLING	POWER CYCLING	
20:30	21:20	BSTREET	PILATES	BSTREET	PILATES	PILATES	
20:30	21:15	VCYCLING	POWER CYCLING	VCYCLING	POWER CYCLING	VCYCLING	
21:00	21:30	FUNCIONAL 30'					
21:20	21:30		CORE EXPRESS 10'		CORE EXPRESS 10'		
21:30	22:00	VPILATES 30 min.	VHIIT	VGAC	VSTRETCHING	VHIIT	

\*\* 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 10'	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.
	FUNCIONAL	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.
	STRONG BY 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 pugui superar els seus límits.
	BSTREET	BSTREET o CALISTENIA by SWC és la base de tots els esports, ja que ens permet controlar el nostre propi pes corporal. És aplicable a qualsevol situació quotidiana i ideal per la teva vida. Entrena de manera més competent, potenciant les teves capacitats físiques, agilitat, habilitats motrius y molt més!