

ACTIVITATS DIRIGIDES

Inici	Final	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
-------	-------	---------	---------	----------	--------	-----------	----------

MATÍ

07:15	08:00	VCYCLING	VCYCLING	VCYCLING	VCYCLING	VCYCLING	
07:30	08:00	TABATA	BPUMP		HIIT		
07:50	08:00	CORE EXPRESS 10'		CORE EXPRESS 10'		CORE EXPRESS 10'	
09:30	10:20	PILATES	BPUMP	POWER CYCLING	GAC	POWER CYCLING	BTONO
09:40	10:25	VCYCLING	VCYCLING		VCYCLING	VCYCLING	VCYCLING
10:30	10:40	CORE EXPRESS 10'	CORE EXPRESS 10'	CORE EXPRESS 10'	CORE EXPRESS 10'	CORE EXPRESS 10'	CORE EXPRESS 10'
10:30	11:20	BPUMP	YOGA	VGAC	PILATES 30 min.	BTONO	PILATES
10:45	11:30	VCYCLING	VCYCLING	VCYCLING	VCYCLING	VCYCLING	VCYCLING
12:00	12:30	FUNCIONAL	TABATA	FUNCIONAL	TABATA	FUNCIONAL	TABATA

MIGDIA

13:20	14:10	PILATES 30 min.	BTONO	BPUMP	YOGA	VGAC	BPUMP
13:40	14:15	VCYCLING	VCYCLING	VCYCLING	VCYCLING	VCYCLING	VCYCLING
14:15	15:05	BPUMP	VGAC	YOGA	BPUMP	PILATES 30 min.	
14:30	15:15	VCYCLING	VCYCLING	VCYCLING	VCYCLING	VCYCLING	
15:15	16:00	STRETCHING	FUNCIONAL	ABS	GAC	TABATA	
15:30	16:15	VCYCLING	VCYCLING	VCYCLING	VCYCLING	VCYCLING	
16:30	17:20	BPUMP	YOGA	VGAC	BPUMP	BPUMP	
16:30	17:15	VCYCLING	VCYCLING	VCYCLING	VCYCLING	VCYCLING	

TARDA

17:30	18:15	YOGA	BPUMP	BTONO	FUNCIONAL	FUNCIONAL	
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'	CORE EXPRESS 10'	
18:30	19:20	GAC	BPUMP	BTONO	B Step	HIIT	
18:30	19:15	POWER CYCLING	VCYCLING	POWER CYCLING	VCYCLING	VCYCLING	
19:30	20:20	HIIT	B Step	GAC	BPUMP	STRONG ZUMBA	
19:30	20:15	POWER CYCLING	VCYCLING	POWER CYCLING	VCYCLING	POWER CYCLING	
20:30	21:20	TABATA	PILATES	TABATA	PILATES	PILATES	
20:30	21:15	VCYCLING	VCYCLING	VCYCLING	VCYCLING	VCYCLING	
21:20	21:30		CORE EXPRESS 10'		CORE EXPRESS 10'		
21:30	22:00	PILATES 30 min.	HIIT	VGAC	STRETCHING	VHIIT	

** BFIT es reserva el dret de modificar aquest horari

DIRECTORI	DEFINICIONS
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.
CORE EXPRESS 10'	Coneix i entrena tota la musculatura del teu centre corporal. T'ajudarà a millorar i definir les teves abdominals en només 10 minuts.
BTONO	El BTono és un entrenament muscular compost d'exercicis d'escalfament, tonificació i estiraments.
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.
BDANCE	Activitat coreografiada on s'inclouen passos aeròbics, 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 hipertròfia, 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 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.
TABATA	TABATA és un mètode d'entrenament d'alta intensitat amb intervals i de poca durada. És un mètode que es pot aplicar amb qualsevol exercici sense pes i és un treball que pot arribar a ser anaeròbic i on es pot treballar tots els grups musculars.