

ACTIVITATS DIRIGIDES

Inici	Final	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
MATÍ							
07:15	08:00	VCYCLING	VCYCLING	VCYCLING	VCYCLING	VCYCLING	
09:30	10:20	VGAC	BPUMP	POWER CYCLING	BTONO	POWER CYCLING	BTONO
09:40	10:25	VCYCLING	VCYCLING		VCYCLING		VCYCLING
10:30	11:20	BPUMP	YOGA	VGAC	PILATES 30 min.	BTONO	YOGA
10:45	11:30	VCYCLING	VCYCLING	VCYCLING	VCYCLING	VCYCLING	VCYCLING
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	VGAC	BPUMP	BTONO	PILATES 30 min.	BPUMP	
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	BTONO	BPUMP	BTONO	VGAC	
17:30	18:15	VCYCLING	VCYCLING	VCYCLING	VCYCLING	VCYCLING	
18:30	19:20	VGAC	BPUMP	BTONO	VGAC	HIIT	
18:30	19:15	POWER CYCLING	VCYCLING	POWER CYCLING	VCYCLING	POWER CYCLING	
19:30	20:20	HIIT	BTONO	VGAC	BPUMP	BTONO	
19:30	20:15	POWER CYCLING	VCYCLING	POWER CYCLING	VCYCLING	POWER CYCLING	
20:30	21:20	BTONO	PILATES 30 min.	BPUMP	PILATES 30 min.	PILATES 30 min.	
20:30	21:15	VCYCLING	VCYCLING	VCYCLING	VCYCLING	VCYCLING	
21:30	22:00	PILATES 30 min.	HIIT	VGAC	STRETCHING	HIIT	

** 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 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 estililitza 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.