

# ACTIVITATS DIRIGIDES

Inici	Final	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
<b>MATÍ</b>							
07:15	08:00	VCYCLING	VCYCLING	VCYCLING	VCYCLING	VCYCLING	
07:30	08:00	TABATA	GAC		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	VBTONO
09:40	10:25	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.	VBTONO	PILATES
10:45	11:30	VCYCLING	VCYCLING	VCYCLING	VCYCLING	VCYCLING	VCYCLING
<b>MIGDIA</b>							
13:20	14:10	PILATES	GAC	POWER CYCLING	BPUMP	POWER CYCLING	TABATA
13:40	14:15	VCYCLING	VCYCLING		VCYCLING		VCYCLING
14:15	15:05	BPUMP	BPUMP	YOGA	VBTONO	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	
<b>TARDA</b>							
17:30	18:15	YOGA	BPUMP	VBTONO	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	BPUMP	VGAC	BTONO	BPUMP	VBTONO	
18:30	19:15	POWER CYCLING	VCYCLING	VCYCLING	VCYCLING	POWER CYCLING	
19:30	20:20	BTONO	BPUMP	BPUMP	GAC	HIIT	
19:30	20:15	VCYCLING	VCYCLING	POWER CYCLING	VCYCLING	VCYCLING	
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.	VHIIT	VGAC	VSTRETCHING	VHIIT	

\*\* BFIT es reserva el dret de modificar aquest horari

DIRECTORI	DEFINICIONS
<b>BPUMP</b>	Aumentarà la teva força, estaràs en forma, perdràs greix i definiràs els teus músculs. Prova l'eficiència d'un entrenament amb barres i discos.
<b>CORE EXPRESS 10'</b>	Coneix i entrena tota la musculatura del teu centre corporal. T'ajudarà a millorar i definir les teves abdominals en només 10 minuts.
<b>BTONO</b>	El BTono és un entrenament muscular compost d'exercicis d'escalfament, tonificació i estiraments.
<b>POWER CYCLING</b>	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.
<b>BDANCE</b>	Activitat coreografiada on s'inclouen passos aeròbics, ideal per millorar la coordinació i cremar calories al ritme de la música.
<b>PILATES</b>	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.
<b>FUNCIONAL</b>	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.
<b>GAC</b>	La classe de Gac és una classe col·lectiva de tonificació específica per treballar glutis, abdomen i cames.
<b>STRETCHING</b>	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.
<b>TABATA</b>	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.