



ACTIVITATS DIRIGIDES

Inici	Final	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
MATÍ							
07:15	08:00	VCYCLING	VCYCLING	VCYCLING	VCYCLING	VCYCLING	
07:30	08:00		HIIT		HIIT		
07:50	08:00	CORE EXPRESS 10'		CORE EXPRESS 10'		CORE EXPRESS 10'	
09:30	10:20	TABATA	GAC	POWER CYCLING	BPUMP	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	STRETCHING
10:45	11:30	VCYCLING	VCYCLING	VCYCLING	VCYCLING	VCYCLING	VCYCLING
MIGDIA							
13:20	14:10	STRETCHING	GAC	TABATA	BPUMP	POWER CYCLING	TABATA
13:40	14:15	VCYCLING	VCYCLING		VCYCLING		VCYCLING
14:15	15:05	BPUMP	VGAC	YOGA	VBTONO	PILATES 30 min.	
14:30	15:15	VCYCLING	VCYCLING	VCYCLING	VCYCLING	VCYCLING	
15:15	16:00	STRETCHING	FUNCIONAL	GAC	FUNCIONAL	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	HIIT	BPUMP	HIIT	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	FUNCIONAL	TABATA	FUNCIONAL	TABATA	FUNCIONAL	
18:30	19:15	POWER CYCLING	VCYCLING	POWER CYCLING	VCYCLING	POWER CYCLING	
19:30	20:20	BPUMP		TABATA		GAC	
19:15	20:00	VCYCLING	POWER CYCLING	VCYCLING	POWER CYCLING	VCYCLING	
20:10	21:00		PILATES		PILATES	STRETCHING	
20:00	20:45	VCYCLING	VCYCLING	VCYCLING	VCYCLING	VCYCLING	

** 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	Clase 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.
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.