



ACTIVITATS DIRIGIDES

Inici	Final	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
MATÍ							
07:30	08:00		HIIT		HIIT		
07:50	08:00	CORE EXPRESS 10'		CORE EXPRESS 10'		CORE EXPRESS 10'	
09:30	10:20	TRS	GAC	POWER CYCLING	BPUMP	POWER CYCLING	
10:30	11:00		ZUMBA		ZUMBA		
10:30	10:40	CORE EXPRESS 10'		CORE EXPRESS 10'		CORE EXPRESS 10'	CORE EXPRESS 10'
11:15	12:00						POWER CYCLING
MIGDIA							
13:20	14:10	GAC	TRS	HIIT	GAC	BPUMP	HIIT
15:15	16:00	BPUMP	FUNCIONAL	ZUMBA	TRS	GAC	
TARDA							
17:30	18:15	BPUMP		ZUMBA		GAC	
18:30	19:15	POWER CYCLING	FUNCIONAL	POWER CYCLING	FUNCIONAL	POWER CYCLING	
19:15	20:00		POWER CYCLING		POWER CYCLING		
19:30	20:20	BPUMP		GAC		BPUMP	
20:10	21:00		PILATES		PILATES		
21:15	21:45	TRS		HIIT		GAC	

** BFIT es reserva el dret de modificar aquest horari

ACTIVITAT	DEFINICIONS
BPUMP	La classe de BPUMP està enfocada sobretot en l'entrenament de força. Cada cançó ens permet treballar un grup muscular seguint el ritme de la música. En aquesta classe aconseguiràs un cos més definit.
CORE EXPRESS 10'	T'oferim una classe de 10 minuts d'abdominals per enfortir una de les parts més importants del nostre cos, el CORE.
GAC	La classe de GAC està enfocada en el treballar de forma específica del glutis, abdomen i cames.
POWER CYCLING	Les sessions de POWER CYCLING s'adapten a tots els nivells. Ajuda a mantenir la forma física, ajuda a la pèrdua de pes, a enfortir el tren inferior, a guanyar força, resistència, potència, agilitat...
ZUMBA	ZUMBA permet tonificar, elevar pulsacions i cremar calories, tot a ritme de la música. També és un dels mètodes més divertits de treballar la coordinació i agilitat!!
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 FUNCIONAL 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.
HIIT	La classe de HIIT consisteix en un entrenament per intervals d'alta intensitat, una dels entrenaments més efectius tant per la pèrdua de pes com per guanyar resistència.
TRS	La classe de TRS està enfocada en el treballar de forma específica del tronc superior.