

ACTIVITATS DIRIGIDES

Inici	Final	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
MATÍ							
07:15	08:00	VCYCLING	VCYCLING	VCYCLING	VCYCLING	VCYCLING	
08:00	08:15	CORE EXPRESS 10'	CORE EXPRESS 10'	CORE EXPRESS 10'	CORE EXPRESS 10'	CORE EXPRESS 10'	
08:30	09:00	FUNCIONAL 30'		FUNCIONAL 30'		FUNCIONAL 30'	
09:30	10:20	POWER CYCLING	BPUMP	<i>B Combat</i>	PILATES	<i>ZUMBA FITNESS</i>	VBTONO
09:40	10:25	VCYCLING	VCYCLING	VCYCLING	VCYCLING	VCYCLING	VCYCLING
10:30	11:20	GAC	PILATES	<i>ZUMBA FITNESS</i>	BPUMP	PILATES / HIPOPRESIUS	PILATES
10:45	11:30	VCYCLING	VCYCLING	VCYCLING	VCYCLING	VCYCLING	VCYCLING
12:00	12:45	FUNCIONAL	FUNCIONAL	FUNCIONAL	FUNCIONAL	FUNCIONAL	FUNCIONAL
MIGDIA							
13:20	14:10	VPILATES 30 min.	VBTONO	VBPUMP	VOYOGA	VGAC	VBPUMP
13:40	14:15	VCYCLING	VCYCLING	VCYCLING	VCYCLING	VCYCLING	VCYCLING
14:15	15:05	VBPUMP	VGAC	VOYOGA	VBPUMP	VPILATES 30 min.	
14:30	15:15	VCYCLING	VCYCLING	VCYCLING	VCYCLING	VCYCLING	
15:15	16:00	STRETCHING	FUNCIONAL	ABS	GAC	FUNCIONAL	
15:30	16:15	VCYCLING	VCYCLING	VCYCLING	VCYCLING	VCYCLING	
16:30	17:20	VBPUMP	VOYOGA	VGAC	VBPUMP	VBPUMP	
16:30	17:15	VCYCLING	VCYCLING	VCYCLING	VCYCLING	VCYCLING	
TARDA							
17:30	18:15	VOYOGA	VBPUMP	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'	FUNCIONAL 35'	
18:30	19:20	GAC	BPUMP	BTONO	<i>STRONG by ZUMBA</i>		
18:55	19:20					FUNCIONAL 35'	
18:30	19:15	POWER CYCLING	VCYCLING	POWER CYCLING	VCYCLING	POWER CYCLING	
19:30	20:20	HIIT	<i>B Step</i>	GAC	BPUMP	<i>STRONG by ZUMBA</i>	
19:30	20:15	POWER CYCLING	POWER CYCLING	POWER CYCLING	POWER CYCLING	POWER CYCLING	
20:30	21:20	<i>BSTREET</i>	PILATES	<i>BSTREET</i>	PILATES	PILATES	
20:30	21:15	VCYCLING	POWER CYCLING	VCYCLING	POWER CYCLING	VCYCLING	
21:00	21:30	FUNCIONAL 30'					
21:20	21:30		CORE EXPRESS 10'		CORE EXPRESS 10'		
21:30	22:00	VPILATES 30 min.	VHIIT	VGAC	VSTRETCHING	VHIIT	

** BFIT es reserva el dret de modificar aquest horari

ESP AIS	DIRECTORI	DEFINICIONS
(S1) SALA DIRIGIDES	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.
(S2) SALA CYCLING	CORE EXPRESS 10'	Coneix i entrena tota la musculatura del teu centre corporal. T'ajudarà a millorar i definir les teves abdominals en només 15 minuts.
(SF) SALA FUNCIONAL	BTONO	El BTONO és un entrenament muscular compost d'exercicis d'escalfament, tonificació i estiraments.
(EXT) OUTDOOR	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.
	<i>ZUMBA FITNESS</i>	Activitat coreografiada on s'inclouen passos de ball de diferents estils latins, 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 hipèrtròfia, 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.
	<i>STRONG by ZUMBA</i>	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.
	<i>BSTREET</i>	BSTREET o CALISTENIA by SWC és la base de tots els esports, ja que ens permet controlar el nostre propi pes corporal. És aplicable a qualsevol situació quotidiana i ideal per la teva vida. Entrena de manera més competent, potenciant les teves capacitats físiques, agilitat, habilitats motrius y molt més!