

HORA	SALA	DILLUNS	HORA	SALA	DIMARTS	HORA	SALA	DIMECRES	HORA	SALA	DIJOUS	HORA	SALA	DIVENDRES	HORA	SALA	DISSABTE	HORA	SALA	DIUMENGE	
06.10	CROSS	CROSSGIM 45'	06.10	BOXING	HBX BOXING 40'	06.10	CROSS	CROSSGIM 45'	06.10	BOOT CAMP	BOOTCAMP 45'	06.10	BOXING	HBX BOXING 40'							
07.00	CYCLE	SPINNING 45'	07.00	THEATRE	BODYPUMP 55'	07.00	CYCLE	SPINNING 45'	07.00	ZEN	PILATES 45'	07.00	CYCLE	SPINNING 45'							
07.00	BOOT CAMP	BOOTCAMP 45'	07.00	CROSS	CROSSGIM 45'	07.00	THEATRE	GAP 55'	07.00	CROSS	CROSSGIM 45'	07.00	BOOT CAMP	BOOTCAMP 45'							
08.20	CROSS	CROSSGIM 45'	08.20	BOOT CAMP	BOOTCAMP 45'	08.20	CROSS	CROSSGIM 45'	08.20	BOOT CAMP	BOOTCAMP 45'							08.20	THEATRE	BODYPUMP 55'	
09.10	ZEN	Gimnàstica REHABILITACIÓ 50'	09.10	BOXING	HBX BOXING 40'	09.10	ZEN	Gimnàstica REHABILITACIÓ 50'	09.10	BOXING	HBX BOXING 40'							09.10	BOXING	HBX BOXING 40'	
09.20	BOOT CAMP	BOOTCAMP 45'	09.20	CROSS	CROSSGIM 45'	09.20	BOOT CAMP	BOOTCAMP 45'	09.20	CROSS	CROSSGIM 45'	09.20	BOOT CAMP	BOOTCAMP 45'				09.30	CYCLE	SPINNING 45'	
09.30	CYCLE	SPINNING 45'	09.30	THEATRE	ZUMBA 55'	09.30	CYCLE	SPINNING 45'	09.30	THEATRE	BODYCOMBAT 55'	09.30	CYCLE	SPINNING 45'							
09.30	THEATRE	SH'BAM 45'	09.30	ZEN	YOGA Hatha 60'	09.30	THEATRE	BODYPUMP 55'	09.30	ZEN	YOGA Hatha 60'	09.30	ZEN	YOGA Aeri 60'	09.30	PISCINA	AQUADYNAMIC 45'	10.00	ZEN	YOGA XL Hatha 90'	
10.00	PISCINA	AQUADYNAMIC 45'	10.00	PISCINA	AQUADYNAMIC 45'	10.00	PISCINA	AQUADYNAMIC 45'				10.00	PISCINA	AQUADYNAMIC 45'	10.00	ZEN	PILATES 45'	10.10	BOOT CAMP	BOOTCAMP 45'	
10.10	CROSS	CROSSGIM 45'	10.10	BOOT CAMP	BOOTCAMP 45'	10.10	CROSS	CROSSGIM 45'	10.10	BOOT CAMP	BOOTCAMP 45'	10.10	CROSS	CROSSGIM 45'	10.10	CROSS	CROSSGIM 45'	10.30	THEATRE	BODYCOMBAT 55'	
10.30	THEATRE	BODYPUMP 55'	10.30	CYCLE	SPINNING 45'	10.30	THEATRE	GAP 55'	10.30	CYCLE	SPINNING 45'	10.30	THEATRE	SH'BAM 45'	10.30	CYCLE	SPINNING 45'	11.10	CROSS	CROSSGIM 45'	
10.40	ZEN	PILATES 45'	10.40	THEATRE	BODYCOMBAT 55'	10.40	ZEN	PILATES 45'	10.40	THEATRE	BODYPUMP 55'	10.40	ZEN	PILATES 45'				11.30	THEATRE	ZUMBA 55'	
11.00	CROSS	WOD 60'	11.00	CROSS	WOD 60'	11.00	CROSS	WOD 60'	11.00	CROSS	WOD 60'	11.00	CROSS	WOD 60'				11.40	CYCLE	SPINNING 45'	
13.30	CYCLE	SPINNING 45'	13.30	THEATRE	BODYPUMP 55'	13.30	CYCLE	SPINNING 45'	13.30	CROSS	CROSSGIM 45'	13.30	CYCLE	SPINNING 45'							
			14.15	CROSS	CROSSGIM 45'	14.15	BOOT CAMP	BOOTCAMP 45'	14.15	THEATRE	BODYCOMBAT 55'										
15.15	CROSS	CROSSGIM 45'	15.15	BOOT CAMP	BOOTCAMP 45'	15.15	THEATRE	BODYPUMP 55'	15.15	BOXING	HBX BOXING 40'	15.15	BOOT CAMP	BOOTCAMP 45'							
16.00	ZEN	Gimnàstica REHABILITACIÓ 50'	16.00	ZEN	PILATES 45'	16.00	ZEN	Gimnàstica REHABILITACIÓ 50'	16.00	ZEN	PILATES 45'	16.00	ZEN	Gimnàstica REHABILITACIÓ 50'							
17.00	THEATRE	GAP 55'	17.00	THEATRE	BODYPUMP 55'	17.00	THEATRE	ZUMBA 55'	17.00	THEATRE	BODYCOMBAT 55'	17.00	THEATRE	BODYJAM 55'							
17.00	CROSS	CROSSGIM 45'	17.00	CROSS	CROSSGIM 45'	17.00	CROSS	CROSSGIM 45'	17.00	CROSS	CROSSGIM 45'	17.00	CROSS	CROSSGIM 45'							
17.10	BOOT CAMP	BOOTCAMP 45'	17.10	BOOT CAMP	BOOTCAMP 45'	17.10	BOOT CAMP	BOOTCAMP 45'	17.10	BOOT CAMP	BOOTCAMP 45'										
17.10	CYCLE	SPINNING 45'	17.10	CYCLE	SPINNING 45'	17.10	CYCLE	SPINNING 45'	17.10	CYCLE	SPINNING 45'										
18.00	ZEN	YOGA Aeri 60'	18.00	ZEN	YOGA Iyengar 60'	18.00	ZEN	YOGA Hatha 60'				18.00	ZEN	YOGA Aeri 60'							
18.00	CROSS	WOD 60'	18.00	CROSS	CROSSGIM 45'	18.00	CROSS	WOD 60'	18.00	CROSS	CROSSGIM 45'	18.00	CROSS	WOD 60'	18.00	BOOT CAMP	BOOTCAMP 45'				
18.10	BOOT CAMP	BOOTCAMP 45'	18.10	BOXING	HBX BOXING 40'	18.10	BOOT CAMP	BOOTCAMP 45'	18.10	BOXING	HBX BOXING 40'										
18.10	THEATRE	ZUMBA 55'	18.10	THEATRE	SH'BAM 45'	18.10	THEATRE	BODYPUMP 55'	18.10	THEATRE	SH'BAM 45'	18.10	THEATRE	GAP 55'	18.10	THEATRE	BODYPUMP 55'				
18.20	PISCINA	AQUADYNAMIC 45'	18.20	PISCINA	AQUADYNAMIC 45'	18.20	PISCINA	AQUADYNAMIC 45'													
18.30	CYCLE	SPINNING 45'	18.30	CYCLE	SPINNING 45'	18.30	CYCLE	SPINNING 45'	18.30	CYCLE	SPINNING 45'	18.30	CYCLE	SPINNING 45'							
19.00	BOXING	HBX BOXING 40'	19.00	CROSS	WOD 60'	19.00	BOXING	HBX BOXING 40'	19.00	CROSS	WOD 60'				19.00	CROSS	CROSSGIM 45'				
19.10	CROSS	CROSSGIM 45'	19.10	BOOT CAMP	BOOTCAMP 45'	19.10	CROSS	CROSSGIM 45'	19.10	BOOT CAMP	BOOTCAMP 45'	19.10	CROSS	CROSSGIM 45'							
19.10	ZEN	PILATES 45'	19.10	ZEN	PILATES 45'	19.10	ZEN	PILATES 45'	19.10	ZEN	PILATES 45'	19.10	ZEN	PILATES 45'	19.10	ZEN	PILATES 45'	19.10	THEATRE	ZUMBA 55'	
19.20	THEATRE	BODYPUMP 55'	19.20	THEATRE	GAP 55'	19.20	THEATRE	BODYCOMBAT 55'	19.20	THEATRE	BODYPUMP 55'	19.20	THEATRE	ZUMBA 55'	19.20	CYCLE	SPINNING 45'				
19.40	CYCLE	SPINNING 45'	19.40	CYCLE	SPINNING 45'	19.40	CYCLE	SPINNING 45'													
			20.00	ZEN	YOGA Hatha 60'				20.00	ZEN	YOGA Hatha 60'										
20.10	BOOT CAMP	BOOTCAMP 45'	20.10	BOXING	HBX BOXING 40'	20.10	BOOT CAMP	BOOTCAMP 45'	20.10	PISCINA	AQUASURF 45'	20.10	BOXING	HBX BOXING 40'							
20.10	CROSS	ABDOMINALS 20'	20.10	CROSS	CROSSGIM 45'	20.10	CROSS	ABDOMINALS 20'	20.10	CROSS	CROSSGIM 45'										
20.20	THEATRE	SH'BAM 45'	20.20	THEATRE	ZUMBA 55'	20.20	THEATRE	SH'BAM 45'													
20.50	CROSS	CROSSGIM 45'				20.50	CROSS	CROSSGIM 45'													

EL GIMNÀS N°1
EN ACTIVITATS DIRIGIDES

810
- classes mensuals -

AQUASPORT CLUBS

INTENSITAT	ACTIVITAT	DEFINICIÓ	SALUT	COS I MENT	COORDINACIÓ	TONIFICACIÓ	POTÈNCIA	CREMA CALORIES	ESTIRAMENTS	ABDOMINAL
MINDFULNESS	YOGA Iyengar 60'	loga d'iniciació. Profunditzem les assanes per flexibilitzar, enfortir i harmonitzar el cos. Utilitzant maons i cinturons com a material d'ajuda.	●	●	●	●	●	●	●	●
	Gimnàstica REHABILITACIÓ 50'	Gimnàstica terapèutica en grup. Reprogramació postural per millora i prevenció de mals d'esquena, recuperació de lesions i mobilitat reduïda.	●	●	●	●	●	●	●	●
	PILATES 45'	Pilates en grup. Respiració, alineació de la columna i enforteixen els músculs interns del tors i l'esquena.	●	●	●	●	●	●	●	●
	YOGA Aeri 60'	Antigravity® ioga Activity, loga en suspensió realitzat sobre teles penjades al sostre. Desbloqueja l'esquena i activa la circulació.	●	●	●	●	●	●	●	●
	YOGA Hatha 60'	Hatha ioga incorpora postures físiques (assanes), tècniques de respiració (pranayama) i meditació (dhyana). Relaxa i centra la ment.	●	●	●	●	●	●	●	●
WATER	AQUADYNAMIC 45'	Les Mills Activity. Aeròbic aquàtic sense impacte que millora la resistència cardiovascular i muscular preservant les articulacions.	●	●	●	●	●	●	●	●
	AQUASURF 45'	Tonifica cames, abdomen i els glutis sobre una planxa de surf dintre de la piscina per gaudir com un "surfista".	●	●	●	●	●	●	●	●
DANCE	ZUMBA 55'	Balls llatins amb passos bàsics de salsa, merengue, bachata... Una manera molt divertida de cremar calories.	●	●	●	●	●	●	●	●
	SH'BAM 45'	Les Mills Activity. Música dance, per tonificar i definir el teu cos. Sessions divertides amb la millor música, pura diversió.	●	●	●	●	●	●	●	●
	BODYJAM 55'	Les Mills Activity. Classe de dansa on es combinen diferents estils de ball i música de major dificultat coreogràfica.	●	●	●	●	●	●	●	●
CALORIE CLASS	SPINNING 45'	Spivi Activity. Repte de ciclisme indoor apte per qualsevol condició física. Alta motivació per ajudar-te a cremar calories.	●	●	●	●	●	●	●	●
	BODYCOMBAT 55'	Les Mills Activity. Exercicis cardiovasculars coreografiats amb moviments d'arts marcial per millorar coordinació i la resistència cardiovascular.	●	●	●	●	●	●	●	●
	HBX BOXING 40'	Planet Fitness Activity. Boxing, entrenament funcional on es combinen moviments marcial, pes corporal i slamball amb sac de boxa.	●	●	●	●	●	●	●	●
	BOOTCAMP 45'	Athletic Training, l'última tendència d'entrenament boutique. Una experiència d'entrenament en grup altament motivadora.	●	●	●	●	●	●	●	●
POWER	ABDOMINALS 20'	Reforç i complement a l'entrenament. Grup de treball guiat específic per a la definició, estirament i tonificació d'abdominals.	●	●	●	●	●	●	●	●
	GAP 55'	Classe de tonificació específica de glutis, abdominals i cames. Sessions molt efectives per definir tronc inferior i modelar les zones on s'acumula el greix.	●	●	●	●	●	●	●	●
	BODYPUMP 55'	Les Mills Activity. Entrenament de força i resistència amb barres i discos que milloren la nostra forma física. Enforteix, tonifica i defineix tot el cos.	●	●	●	●	●	●	●	●
	CROSSGIM 45'	HIIT. Entrenament intervàl·lic on treballem totes les cadenes musculars amb material específic com kettlebells, calaixos, cordes, racks...	●	●	●	●	●	●	●	●
	WOD 60'	Workout of the Day. Repte d'entrenament específic crosstrainer d'alta intensitat en grups reduïts.	●	●	●	●	●	●	●	●

EL GIMNÀS N°1
EN ACTIVITATS DIRIGIDES

810
- classes mensuals -

Ens agradaria recomanar-te les activitats més adequades per assolir els teus objectius de forma ràpida i segura:

Segueix-nos a:



Whatsapp:



HORARI INSTAL·LACIONS:

Dilluns a divendres
6:00 a 23:00
Dissabtes
8:00 a 14:00 i 17:00 a 21:00
Diumenges i festius
8:00 a 14:00

FESTIUS TANCATS:

25 i 26 desembre, 1 gener, 15 febrer
C. Solicrup 10, Vilanova i la Geltrú
08800 (Barcelona)
Telf. 93 814 09 56
www.aquasportclubs.com