

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'									
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'						
08.10	CROSS	CROSSGIM 45'	08.10	BOOT CAMP	BOOTCAMP 45'	08.10	CROSS	CROSSGIM 45'	08.10	BOOT CAMP	BOOTCAMP 45'	08.10	THE JAIL	JAILTRAINING 45'	08.10	BOXING	HBX BOXING 40'	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'				09.00	CYCLE	SPINNING 45'	09.10	BOOT CAMP	BOOTCAMP 45'
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	BODYPUMP 55'	09.30	STREET CYCLE	STREETCYCLING 45'	09.30	THEATRE	SH'BAM 45'	09.30	CYCLE	SPINNING 45'				09.30	THEATRE	BODYCOMBAT 55'
09.30	THEATRE	GAP 55'	09.30	ZEN	Hatha YOGA 60'				09.30	ZEN	Hatha YOGA 60'	09.30	THEATRE	BODYPUMP 55'						
10.00	PISCINA	AQUADYNAMIC 45'	10.00	PISCINA	AQUADYNAMIC 45'	10.00	PISCINA	AQUADYNAMIC 45'				10.00	PISCINA	AQUADYNAMIC 45'	10.00	PISCINA	AQUADYNAMIC 45'	10.00	ZEN	Hatha YOGA XL 90'
10.10	ZEN	PILATES 45'				10.10	ZEN	PILATES 45'				10.10	ZEN	PILATES 45'	10.10	ZEN	PILATES 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	THE JAIL	JAILTRAINING 45'
10.30	THEATRE	BODYPUMP 55'	10.30	THEATRE	BODYCOMBAT 55'	10.30	THEATRE	GAP 55'										10.40	THEATRE	BODYATTACK 55'
11.00	THE JAIL	JAILTRAINING 45'	11.00	CROSS	WOD 60'	11.00	CROSS	WOD 60'	11.00	CROSS	WOD 60'	11.00	THE JAIL	JAILTRAINING 45'	11.00	CROSS	CROSSGIM 45'	11.00	CROSS	CROSSGIM 45'
13.30	CYCLE	SPINNING 45'	13.30	THEATRE	BODYPUMP 55'	13.30	STREET CYCLE	STREETCYCLING 45'	13.30	CROSS	CROSSGIM 45'				12.00	CROSS	ABDOMINALS 20'	11.50	STREET CYCLE	STREETCYCLING 45'
14.15	CROSS	CROSSGIM 45'	14.15	THE JAIL	JAILTRAINING 45'	14.15	THEATRE	BODYATTACK 55'	14.15	CROSS	ABDOMINALS 20'	14.15	THEATRE	BODYCOMBAT 55'	12.10	THE JAIL	JAILTRAINING 45'	12.10	BOXING	HBX BOXING 40'
15.15	THEATRE	GAP 55'	15.15	CROSS	CROSSGIM 45'	15.15	THEATRE	BODYPUMP 55'	15.15	THEATRE	SH'BAM 45'	15.15	BOOT CAMP	BOOTCAMP 45'						
16.10	THE JAIL	JAILTRAINING 45'	16.10	CROSS	CROSSGIM 45'	16.10	THE JAIL	JAILTRAINING 45'	16.10	CROSS	CROSSGIM 45'	16.10	THE JAIL	JAILTRAINING 45'						
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	ZEN	PILATES 45'				17.00	ZEN	PILATES 45'									
17.10	CROSS	CROSSGIM 45'	17.10	BOOT CAMP	BOOTCAMP 45'	17.10	CROSS	CROSSGIM 45'	17.10	BOOT CAMP	BOOTCAMP 45'	17.10	CROSS	CROSSGIM 45'						
17.10	STREET CYCLE	STREETCYCLING 45'	17.10	CYCLE	SPINNING 45'	17.10	CYCLE	SPINNING 45'												
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	ZEN	Antigravity 60'				18.00	ZEN	Hatha YOGA 60'	18.00	ZEN	Ashtanga YOGA 60'	18.00	ZEN	Antigravity 60'	18.00	BOOT CAMP	BOOTCAMP 45'			
18.10	THE JAIL	JAILTRAINING 45'	18.10	THE JAIL	JAILTRAINING 45'	18.10	THE JAIL	JAILTRAINING 45'	18.10	THE JAIL	JAILTRAINING 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'	18.00	THEATRE	BODYPUMP 55'			
18.20	PISCINA	AQUADYNAMIC 45'				18.20	PISCINA	AQUADYNAMIC 45'												
18.30	STREET CYCLE	STREETCYCLING 45'	18.30	STREET CYCLE	STREETCYCLING 45'	18.30	STREET CYCLE	STREETCYCLING 45'	18.30	STREET CYCLE	STREETCYCLING 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	ZEN	PILATES 45'	19.10	ZEN	Ashtanga YOGA 60'	19.10	ZEN	PILATES 45'	19.10	ZEN	Hatha YOGA 60'	19.10	ZEN	PILATES 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'	19.20	STREET CYCLE	STREETCYCLING 45'			
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'						
19.40	CYCLE	SPINNING 45'	19.40	CYCLE	SPINNING 45'	19.40	CYCLE	SPINNING 45'	19.40	CYCLE	SPINNING 45'	19.20	STREET CYCLE	STREETCYCLING 45'						
20.10	BOOT CAMP	BOOTCAMP 45'	20.10	BOXING	HBX BOXING 40'	20.10	BOOT CAMP	BOOTCAMP 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'	20.10	CROSS	ABDOMINALS 20'						

AQUASPORT CLUBS

INTENSITAT	ACTIVITAT	DEFINICIÓ	SALUT	COS I MENT	COORDINACIÓ	TONIFICACIÓ	POTÈNCIA	CREMA CALORIES	ESTIRAMENTS	ABDOMINAL
MINDFULNESS	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.	●	●	●	●	●	●	●	●
	Hatha YOGA 60'	Hatha ioga incorpora postures físiques (assanes), tècniques de respiració (pranayama) i meditació (dhyana). Relaxa i centra la ment.	●	●	●	●	●	●	●	●
	Antigravity 60'	Antigravity® ioga loga en suspensió realitzat sobre teles penjades al sostre. Desbloqueja l'esquena i activa la circulació.	●	●	●	●	●	●	●	●
	Ashtanga YOGA 60'	La versió de ioga de més exigència física. Amb un ritme intens i atlètic. Combina una sèrie de postures de forma dinàmica i energètica.	●	●	●	●	●	●	●	●
DANCE	AQUADYNAMIC 45'	Les Mills Activity. Aeròbic aquàtic sense impacte que millora la resistència cardiovascular i muscular preservant les articulacions.	●	●	●	●	●	●	●	●
	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.	●	●	●	●	●	●	●	●
CALORIE CLASS	BODYJAM 55'	Les Mills Activity. Classe de dansa on es combinen diferents estils de ball i música de major dificultat coreogràfica.	●	●	●	●	●	●	●	●
	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.	●	●	●	●	●	●	●	●
	BODYATTACK 55'	Les Mills Activity. Combina moviments aeròbics atlètics amb exercicis de força, resistència i equilibri. Alt impacte i elevat consum calòric.	●	●	●	●	●	●	●	●
POWER	BOOTCAMP 45'	Athletic Training, l'última tendència d'entrenament boutique. Una experiència d'entrenament en grup altament motivadora.	●	●	●	●	●	●	●	●
	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.	●	●	●	●	●	●	●	●
	JAILTRAINING 45'	Street Strength Training. Entrenament de força en grup a l'aire lliure amb barres, càrregues i treball de recuperació amb rodet miofascial.	●	●	●	●	●	●	●	●
	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

780
- classes mensuals -

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

Segueix-nos a:

- @aquasportclubs
- Aqua Sport Clubs

Whatsapp:

685 789 041

<p>HORARI INSTAL·LACIONS:</p> <p>Dilluns a divendres 6:00 a 21:00</p> <p>Dissabtes 8:00 a 14:00 i 17:00 a 21:00</p> <p>Diumenges i festius 8:00 a 14:00</p>	<p>FESTIUS TANCATS:</p> <p>25 i 26 desembre, 1 gener, 15 febrer</p> <hr/> <p>C. Solicrup 10, Vilanova i la Geltrú 08800 (Barcelona) Telf. 93 814 09 56 www.aquasportclubs.com</p>
--	--

* Aquest horari d'activitats pot rebre modificacions, sent l'horari de referència actualitzat el disponible a la APP.