

## E-GYM CIRCUIT

Combine el trabajo muscular en las máquinas tecnológicas E-gym con diferentes estaciones exteriores en un circuito de 30 minutos de duración.

*Comбини el treball muscular a les màquines tecnològiques E-gym amb diferents estacions exteriors en un circuit de 30 minuts de durada.*

Lunes, Miércoles y Viernes <i>Dilluns, Dimecres i Divendres</i>	Martes y Jueves <i>Dimarts i Dijous</i>
13.30h a 14.00h	14.30h a 15.00h
18.00h a 18.30h	17.30h a 18.00h
20.30h a 21.00h	19.00h a 19.30h

## RUNNING CHALLENGE

Téstese o rete a sus amigos en el desafiante test de la Course Navette y entre a formar parte del selecto ránking de corredores del club.

*Testi's o repti als seus amics en el desafiador test de la Course Navette i entri a formar part del selecte rànquing de corredors del club.*

Martes / Dimarts - 20.00h a 20.30h
Miércoles / Dimecres - 14.15h a 14.45h
Jueves / Dijous - 08.10h a 08.40h

## WHATSAPP RUNNING ARSENAL

Solicite su prueba de nivel de running en cinta a cualquier monitor de fitness y podrá buscar compañeros de su mismo estado de forma para salir a correr cuando le apetezca a través nuestras Listas de Difusión de WhatsApp.

*Sol·liciti la seva prova de nivell de running a la cinta a qualsevol monitor de fitness i podrà buscar companys del seu mateix estat de forma per sortir a córrer quan li vingui de gust a través les nostres Llistes de Difusió de WhatsApp.*



## FITNESS ARSENAL XTREM

Descubra nuestro nuevo método de entrenamiento cardiomuscular de alta intensidad.

*Descobreixi el nostre nou mètode d'entrenament cardiomuscular d'alta intensitat.*

Miércoles / Dimecres - 20.00h a 21.00h
Viernes / Divendres - 19.30h a 20.30h

## NATACIÓN / NATACIÓ

Disfrute de nuevas sesiones semanales del deporte más completo y saludable.

*Gaudeixi de noves sessions setmanals de l'esport més complet i saludable.*

Lunes / Dilluns - 14.00h a 15.00h
Martes / Dimarts - 20.00h a 21.00h
Miércoles / Dimecres - 07.30h a 08.30h

## BOXEO / BOXA

Mejore su resistencia y musculatura con las nuevas clases de este intenso deporte olímpico.

*Millori la seva resistència i musculatura amb les noves classes d'aquest intens esport olímpic.*

Lunes / Dilluns	Jueves / Dijous
14.15h a 15.15h	13.30h a 14.30h
19.00h a 19.45h	19.00h a 19.45h
Martes / Dimarts	Viernes / Divendres
13.30h a 14.30h	14.15h a 15.15h
20.15h a 21.15h	
Miércoles / Dimecres	
14.15h a 15.15h	



## STRETCHING

Mejore su elasticidad con las nuevas sesiones de estiramientos colectivos.

*Millori la seva elasticitat amb les noves sessions d'estiraments col·lectius.*

Lunes / Dilluns	Miércoles / Dimecres
19.00h a 20.00h	20.00h a 21.00h
Martes / Dimarts	Jueves / Dijous
13.30h a 14.00h	13.30h a 14.00h

## PILATES

Ampliamos horarios para que siga disfrutando de esta especialidad deportiva tan beneficiosa para su salud.

*Ampliem horaris perquè segueixi gaudint d'aquesta especialitat esportiva tan beneficiosa per a la seva salut.*

Lunes / Dilluns	Jueves / Dijous
20.00h a 21.00h	11.00h a 12.00h
Martes / Dimarts	14.15h a 15.00h
11.00h a 12.00	18.30h a 19.30h
14.15h a 15.00h	Viernes / Divendres
Miércoles / Dimecres	09.10h a 10.00h
08.10h a 09.00h	
19.00h a 20.00h	

## ESPALDA EN FORMA / ESQUENA EN FORMA

Cuide su espalda y mejore su postura con las nuevas clases de trabajo focalizado en la espalda.

*Cuidi la seva esquena i millori la seva postura amb les noves classes de treball focalitzades en l'esquena.*

Miércoles y Viernes / Dimecres i Divendres
10.10h a 11.00h

