

### Activitats Joves i Adults Berga Resort

INICI	TEMPS	SALA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE	INICI
7:30	45'	SPN	SPN'S VIRTUAL		SPN'S VIRTUAL		SPN'S VIRTUAL	<b>RECEPCIÓ DEL CLUB</b>		7:30
9:30	45'	SPN		SPIN BICI Carles del Barco		SPIN BICI Xavi València		<b>PISCINES INTERIORS</b>		9:30
	45'	PISCINA	AQUAGYM Olga Martínez		AQUAGYM Xavi Martín		AQUAGYM Carles del Barco	<u>De DI a DV laborables</u>		
	45'	2		PILATES Rosa Tallada		PILATES Del Barco		7:00h a 22:00h		
	45'	NOVA			BODYWEIGHT Santi jr			<u>Ds, Dg, i festius</u>		
	45'	BOX	CROSS-FIT Xavi València				TRX Olga Martínez	9:00h a 21:00h		
10:30	45'	PISCINA					PRE-PART Olga Martínez			10:30
11:00	45'	ZEN	HIPOPRESSIUS Olga Martínez							11:00
	45'	SPN'S	SPN'S VIRTUAL		SPN'S VIRTUAL		SPN'S VIRTUAL	SPIN BICI	SPIN BICI	
	45'	BOX				CROSS-FIT Santi O.				
	45'	PISCINA	NATACIÓ Xavi València						AQUAGYM	
	50'	NOVA		ZUMBA Rosa Romera						
12:00	45'	NOVA						Act. cap de setmana*		12:00
13:30	45'	PISCINA	NAT. EXTREM Xavi Vallribera		NAT. EXTREM Xavi Vallribera			<b>SALA FITNESS</b>		13:30
13:45	45'	WELLNESS					RUNNING Xavi Vallribera	<u>De dilluns a divendres</u>		13:45
	45'	SPN	SPN'S VIRTUAL	SPIN BICI Xavi València	SPN'S VIRTUAL	SPN'S VIRTUAL	SPN'S VIRTUAL	<u>laborables:</u>		
	45'	BOX	TRX Olga Martínez		PILATES Olga Martínez		CROSS-FIT Xavi València	7:00h a 22:00h		
15:30	45'	PISCINA	AQUAGYM Del Barco		AQUAGYM Xavi Vallribera			<u>Dissabtes:</u>		15:30
	45'	SPN	SPIN-TONO Olga Martínez		ELIPSING Olga Martínez		SPN'S VIRTUAL	9:00h - 13:30h		
	45'	ZEN		HIPOPRESSIUS Olga Martínez			PILATES Olga Martínez	17:30h - 20:30h		
	45'	BOX		CROSS FIT Carles del Barco		FULL BODY Olga Martínez		<u>Diumenges i festius:</u>		
16:00	45'	PISCINA		NATACIÓ Xavi Vallribera		NATACIÓ Xavi Vallribera				16:00

INICI	TEMPS	SALA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE	INICI
17:30	45'	NOVA	STEPS Olga Martínez							17:30
	45'	ZEN			BODY ART Pilar Bartés	HIPOPRESSIUS Olga Martínez				
	45'	BOX					TRX Olga Martínez			
	45'	SPN		SPIN TONO Olga Martínez						
18:30	45'	SPN	SPIN BICI Xavi València	ELIPSING Santi O.	SPIN BICI Vale	ELIPSING Vale	SPIN BICI Santi jr			18:30
	45'	NOVA		LIVE 2 DANCE Lluís Vall	STEPS Rosa Romera	BODY PUMP Lluís Vall				
	45'	FITNESS				PRE-PART Olga Martínez				
	45'	BOX		TRX Olga Martínez	CROSSFIT Xavi València					
	45'	ZEN	PILATES Olga Martínez				HIPOPRESSIUS Olga Martínez			
19:00	45'	WELLNESS						Act. cap de setmana*		19:00
19:30	45'	BOX	BODYWEIGHT Santi O.				CROSS FIT Santi O.		19:30	
	45'	ZEN	IOGA Teresa	PILATES Olga Martínez		IOGA Teresa	PILATES Rosa Tallada			
	45'	SPN	SPIN BICI Carles Del Barco	SPIN BICI Lluís Vall	SPIN BICI Carles Del Barco	SPIN BICI Carles Del Barco				
	45'	NOVA		FULL BODY Carles Del Barco	STRONG Rosa Romera	LIVE 2 DANCE Lluís Vall				
	45'	PISCINA								
	45'	WELLNESS								
20:00	45'	PISCINA	NATACIÓ Xavi Vallribera				NATACIÓ Xavi Vallribera		20:00	
20:30	30'	BOX	BOXA Pau sabata			BOXA Pau Sabata			20:30	
	45'	SPN				SPN'S VIRTUAL	SPN'S VIRTUAL			
	45'	NOVA			ZUMBA Rosa Romera					

BERGA RESORT ES RESERVA EL DRET DE MODIFICAR EL CONTINGUT D'AQUEST HORARI SI HO CREU CONVENIENT.

Segueix-nos al facebook



[www.facebook.com/bergaresortwellnesscenter](http://www.facebook.com/bergaresortwellnesscenter)

[www.bergaresort.com](http://www.bergaresort.com) / Tel. 93 821 12 50 (ext.2) / e-mail : [wellnesscenter@bergaresort.com](mailto:wellnesscenter@bergaresort.com)

<http://centreesportiu.bergaresort.com>

*\* Consultar el calendari d'activitats especials de cap de setmana i festius*