

### Activitats Joves i Adults Berga Resort

INICI	TEMPS	SALA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE	INICI	
7:30	45'	SPN	VIRTUAL - CYCLING	VIRTUAL - CYCLING	VIRTUAL - CYCLING	VIRTUAL - CYCLING	VIRTUAL - CYCLING	<b>RECEPCIÓ WELLNESS</b>  <b>!</b> <b>PISCINES INTERIORS</b> De DI a Dv laborables 7:00h a 22:00h Ds, Dg, i festius  9:00h a 21:00h		7:30	
8:15	45'	SPN / BOX	ELIPSING	CYCLING		BODY TONO	ESTIRAMENTS				
9:30	45'	SPN		CYCLING		CYCLING					
	45'	PISCINA	AQUAGYM		AQUAGYM		AQUAGYM				
	45'	ZEN		PILATES		PILATES					
	45'	NOVA			BODY&WEIGHT						
	45'	BOX	CROSS-BER				TRX				
10:15	45'	PISCINA			AQUAGYM						
10:30	45'	WELLNESS				PRE-PART					10:30
11:00	45'	ZEN	HIPOPRESSIUS				SALUT POSTURAL				
	45'	SPN'S	VIRTUAL - CYCLING	VIRTUAL - CYCLING	VIRTUAL - CYCLING	VIRTUAL - CYCLING	VIRTUAL - CYCLING	CYCLING	CYCLING		
	45'	BOX								11:00	
	45'	PISCINA			NATACIÓ						
	50'	NOVA		ZUMBA		BODY TONO			Act. cap de setmana*		
12:00	45'	NOVA							Act. cap de setmana*	12:00	
13:30	45'	PISCINA	NAT. EXTREM		NAT. EXTREM			<b>SALA FITNESS</b> De dilluns a divendres <u>laborables:</u> 7:00h a 22:00h <u>Dissabtes:</u> 9:00h - 13:30h 17:30h - 20:30h <u>Diumenges i festius:</u> 09:00h a 13:30h.		13:30	
13:45	45'	ZEN					PILATES				
	45'	SPN	VIRTUAL - CYCLING	CYCLING	VIRTUAL - CYCLING	VIRTUAL - CYCLING	VIRTUAL - CYCLING				
	45'	ZEN									
	45'	BOX	TRX			CROSS-BER					
15:30	45'	PISCINA	AQUAGYM		AQUAGYM						
	45'	SPN / BOX	TONO - CYCLING	VIRTUAL - CYCLING	BODY TONO	ELIPSING	VIRTUAL - CYCLING				
	45'	ZEN		HIPOPRESSIUS			PILATES				
	45'	BOX		CROSS-BER							
16:00	45'	PISCINA		NATACIÓ		NATACIÓ					16:00

INICI	TEMPS	SALA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE	INICI
17:30	45'	NOVA	STEPS							17:30
	45'	ZEN	BABY GYM	BODY ART		HIPOPRESSIUS				
	45'	S.FITNESS		FITNESS WORK						
	45'	BOX				TRX KOMBO	TRX			
	45'	SPN	VIRTUAL - CYCLING	VIRTUAL - CYCLING	ELIPSING	VIRTUAL - CYCLING	VIRTUAL - CYCLING			
18:30	45'	SPN	CYCLING	ELIPSING	CYCLING	ELIPSING	CYCLING			18:30
	45'	S.FITNESS	FITNESS WORK							
	45'	NOVA		ZUMBA	STEPS	FULL BODY				
	45'	WELLNESS	PRE-PART							
	45'	BOX	ESTIRAMENTS	TRX	CROSS-BER					
	45'	ZEN	PILATES			BODY ART	HIPOPRESSIUS			
19:00	45'	WELLNESS						Act. cap de setmana*	19:00	
19:30	45'	BOX	BODY&WEIGHT				CROSS-BER		19:30	
	45'	ZEN	IOGA	PILATES		IOGA	PILATES			
	45'	SPN	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	VIRTUAL - CYCLING			
	45'	NOVA		FULL BODY	ZUMBA 30'	ZUMBA				
20:00	45'	PISCINA	NATACIÓ		STRONG 30'		NATACIÓ	20:00		
20:30	45'	BOX	BOXA			BOXA			20:30	
	45'	SPN	VIRTUAL - CYCLING	VIRTUAL - CYCLING	VIRTUAL - CYCLING	VIRTUAL - CYCLING	VIRTUAL - CYCLING			
	45'	S.FITNESS	FITNESS WORK	FITNESS WORK	FITNESS WORK					

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

Segueix-nos a :



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



[clubesportiubergaresort](https://www.instagram.com/clubesportiubergaresort)

[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**