

## Activitats Joves i Adults Berga Resort

INICI	DURACIO	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 i piscines interiors</b> De DI a Dv laborables 7:00h a 22:00h Ds, Dg, i festius 9:00h a 21:00h		7:30
9:30	45'	SPN		SPIN BICI		SPIN BICI				9:30
	45'	PISCINA	AQUAGYM		AQUAGYM		AQUAGYM			
	45'	2		PILATES		PILATES				
	45'	NOVA			BODY&WEIGHT					
	45'	BOX	CROSS-FIT				TRX			
10:30	45'	PISCINA					PRE-PART			10:30
11:00	45'	ZEN	HIPOPRESSIUS							11:00
		SPN'S			SPN'S VIRTUAL		SPN'S VIRTUAL			
	45'	BOX				CROSS-FIT				
	45'	PISCINA						AQUAGYM		
	50'	NOVA		ZUMBA						
11:00	45'	SPN						SPIN BICI	SPIN BICI	11:00
12:00	45'	NOVA							Act. cap de setmana*	12:00
13:30	45'	PISCINA	NAT. EXTREM		NAT. EXTREM		NAT. EXTREM			13:30
13:45	45'	SPN	SPN'S VIRTUAL	SPIN BICI	SPN'S VIRTUAL	CROSS-FIT	SPN'S VIRTUAL	<b>SALA FITNESS</b> De dilluns a divendres laborables: 7:00h a 22:00h Dissabtes: 9:00h - 13:30h 17:30h - 20:30h Diumenges i festius: 09:00h a 13:30h.		13:40
15:30	45'	PISCINA			AQUAGYM					15:30
	45'	SPN	SPIN-TONO				SPN'S VIRTUAL			
	45'	ZEN		PILATES		HIPOPRESSIUS				
	45'	BOX			FITNESS CONDITION					
16:00	45'	PISCINA		NATACIÓ		NATACIÓ				16:00

INICI	DURACIO	SALA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE	INICI
17:30	45'	NOVA	STEPS							17:30
	45'	ZEN		HIPOPRESSIUS	BODY ART					
	45'	SPN		SPIN BICI						
	45'	PISCINA EXTERIOR				AQUADANCE				
18:30	45'	SPN	SPIN BICI		SPIN BICI	ELIPSING	SPIN BICI			18:30
	45'	NOVA		LIVE 2 DANCE	STEPS	BODY PUMP	LIVE 2 DANCE			
	45'	FITNESS				PRE-PART				
	45'	BOX		TRX	FITNESS CONDITION					
	45'	PISCINA EXTERIOR	AQUADANCE							
	45'	ZEN	PILATES							
19:00	45'							Act. cap de setmana*		19:00
19:30	45'	BOX	BODY & WEIGHT				CROSS FIT			19:30
	45'	ZEN	IOGA	PILATES		IOGA	PILATES			
	45'	SPN	SPIN BICI	SPIN BICI	SPIN BICI	SPIN BICI				
	45'	NOVA			STRONG	LIVE 2 DANCE				
	45'	WELLNESS		RUNNING						
20:30	45'	BOX			CROSS FIT					20:30
	45'	SPN	SPN'S VIRTUAL		SPN'S VIRTUAL	SPN'S VIRTUAL	SPIN BICI			
	45'	NOVA		BODY PUMP						

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**