Berga resort wellness

MARÇ 2017

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	Instal.lacions Obertes a partir de les 9h		7:30
	30'	2								
8:00	30'	FITNESS			CIRCUIT FITNESS					8:00
8:15	30'	PISCINA				PILATES AQUATIC				8:15
9:30	45'	SPN	SPIN BICI			SPIN BICI				9:30
	45'	PISCINA	AQUAGIM		AQUAGIM		AQUAGIM			
	45'	2		PILATES		PILATES				
	45'	FITNESS		ELIPSING						
	45'	1			BODY & WEIGHT		TRX			
10:25	45'	PISCINA					PRE-PART			10'25
11:00	45'	PISCINA	NATACIÓ						AQUAGIM	11:00
	45'	1		ZUMBA		CROSSFIT by Berga Resort				
	45'	SPN		SPN'S VIRTUAL			SPN'S VIRTUAL			
12:00	45'	SPN						SPIN BICI	SPIN BICI	12:00
12:30	45'	2				HIPOPRESSIUS				
13:30	45'	PISCINA	NAT.EXTREM		NAT.EXTREM		NAT.EXTREM			13:30
13:45	45'	SPN		SPIN BICI		SPIN BICI	SPN'S VIRTUAL	Sala de fitness: Dissabtes oberta de : 10h. a 13'30h. i de 17'30h.a 20'30h. Diumenges i festius oberta de : 10h. a 13'30h. TARDA tancada		13:45
	30'	FITNESS			ELIPSING		CROSSFIT by Berga Resort			
	45'	1	TRX							
14:10	15	FITNESS			ABDOMINALS					14:10
14'30	30'	2			HIPOPRESSIUS					
15:30	45'	PISCINA	AQUAGIM		AQUAGIM		AQUAGIM			15:30
	45'	SPN	SPIN TONO							
	45'	2		PILATES		HIPOPRESSIUS				
	45'	1		CROSSFIT by Berga Resort		TRX	TONO FUNCIONAL			
	30'	FITNESS			ELIPSING					
16:00	15'	FITNESS			ABDOMINALS					16:00
	45'	PISCINA		NATACIO		NATACIO				
16:30	45'	SPN		SPN'S VIRTUAL			SPN'S VIRTUAL			16:30
17:30	45'	2	PILATES	HIPOPRESSIUS						17:30

INICI	DURACIO	SALA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE	INICI
18:00	45'	SPN	SPIN BICI	SPN'S VIRTUAL		SPN'S VIRTUAL	SPIN BICI			18:00
	30'	FITNESS		CROSSFIT by	ELIPSING					
	45'	1		Berga Resort	BODY ART	TRX				
18:15	45'	1		STEPS						18:15
18:30	15'	FITNESS			ABDOMINALS					18:30
	45'	FITNESS	PRE-PART							
	45'	2					HIPOPRESSIUS			
19:00	30'	FITNESS						A les		19:00
19:15	45'	1	BODY & WEIGHT	TRX	CROSSFIT by	ZUMBA		19:00 h		19:15
	45'	2			Berga Resort		PILATES	ACTIVITAT		
	45'	SPN	SPIN BICI		SPIN BICI	SPIN BICI	SPIN BICI	CAP		
	45'	PISCINA			AQUAGIM			DE		
	30'	FITNESS		ELIPSING				SETMANA		
19:30										19'30
	50'	2	IOGA			IOGA				
	15'	FITNESS								
19:45	15'	FITNESS		ABDOMIN						
20:00	45'	PISCINA	NATACIO				NATACIO			20'00
20:15	45'	SPN	SPN'S VIRTUAL	SPIN BICI		SPIN BICI	SPN'S VIRTUAL			20:15
	45'	1	TRX		CROSSFIT by		CROSSFIT by			
	30'	FITNESS			Berga Resort		Berga Resort			
20:30	60'	1		BOXA		BOXA				20:30
	45'	1			ZUMBA					
20:45	15'	FITNESS								20:45
								Instal·lacions		
								tancades		
								a les 21 h		

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://centreesportiu.bergaresort.com / Tel. 93 821 12 50 (ext.2) / e-mail : wellnesscenter@bergaresort.com