

### 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> <u>De DI a Dv laborables</u> 7:00h a 22:00h <u>Ds, Dg, i festius</u> 9:00h a 21:00h		7:30
9:30	45'	SPN		CYCLING		CYCLING				9:30
	45'	PISCINA	AQUAGYM		AQUAGYM		AQUAGYM			
	45'	2		PILATES		PILATES				
	45'	NOVA			BODY&WEIGHT					
45'	BOX	CROSS-BER					TRX	10:30		
10:30	45'	WELLNESS				PRE-PART			10:30	
11:00	45'	ZEN	HIPOPRESSIUS							11:00
	45'	SPN'S	VIRTUAL - CYCLING	VIRTUAL - CYCLING	VIRTUAL - CYCLING	VIRTUAL - CYCLING	VIRTUAL - CYCLING	CYCLING	CYCLING	
	45'	BOX								
	45'	PISCINA			NATACIÓ					
50'	NOVA		ZUMBA					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> <u>De dilluns a divendres</u> <u>laborables:</u> 7:00h a 22:00h <u>Dissabtes:</u> 9:00h - 13:30h 17:30h - 20:30h <u>Diuenques i festius:</u> 09:00h a 13:30h.		13:30
13:45	45'	WELLNESS					RUNNING			13:45
	45'	SPN	VIRTUAL - CYCLING	CYCLING	VIRTUAL - CYCLING	VIRTUAL - CYCLING	VIRTUAL - CYCLING			
	45'	ZEN			PILATES					
45'	BOX	TRX				CROSS-BER				
15:30	45'	PISCINA	AQUAGYM		AQUAGYM			15:30		
	45'	SPN	TONO - CYCLING	VIRTUAL - CYCLING	ELIPSING	VIRTUAL - CYCLING	VIRTUAL - CYCLING			
	45'	ZEN		HIPOPRESSIUS			PILATES			
	45'	BOX		CROSS-BER		FULL BODY				
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		BODY ART		HIPOPRESSIUS				
	45'	BOX					TRX			
	45'	SPN	VIRTUAL - CYCLING	VIRTUAL - CYCLING	ELIPSING	VIRTUAL - CYCLING	VIRTUAL - CYCLING			
18:30	45'	SPN	CYCLING	ELIPSING	CYCLING	ELIPSING	CYCLING			18:30
	45'	NOVA		ZUMBA	STEPS	FULL BODY				
	45'	WELLNESS	PRE-PART							
	45'	BOX		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	STRONG	ZUMBA				
20:00	45'	PISCINA	NATACIÓ				NATACIÓ		20:00	
20:30	45'	BOX	BOXA			BOXA			20:30	
	45'	SPN	VIRTUAL - CYCLING	VIRTUAL - CYCLING	VIRTUAL - CYCLING	VIRTUAL - CYCLING	VIRTUAL - CYCLING			
	45'	NOVA			ZUMBA					

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**