

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	RECEPCIÓ WELLNESS		7:30
9:30	45'	SPN		SPIN BICI Carles del Barco		SPIN BICI Carles del Barco		! PISCINES INTERIORS De Dl a Dv laborables 7:00h a 22:00h Ds, Dg, i festius 9:00h a 21:00h	9:30	
	45'	PISCINA	AQUAGYM Olga Martínez		AQUAGYM Xavi Martín		AQUAGYM Carles del Barco			
	45'	2		PILATES Rosa Tallada		PILATES Olga Martínez				
	45'	NOVA			BODY&WEIGHT Santi jr					
	45'	BOX	CROSS-BER Xavi València				TRX Olga Martínez			
10:30	45'	WELLNESS				PRE-PART Olga Martínez			10:30	
11:00	45'	ZEN	HIOPRESSIUS Olga Martínez							11:00
	45'	SPN'S	VIRTUAL - CYCLING	VIRTUAL - CYCLING	VIRTUAL - CYCLING	VIRTUAL - CYCLING	VIRTUAL - CYCLING	CYCLING	CYCLING	
	45'	BOX								
	45'	PISCINA	NATACIÓ Xavi València							
	50'	NOVA		ZUMBA Rosa Romera					Act. cap de setmana*	
12:00	45'	NOVA							Act. cap de setmana*	12:00
13:30	45'	PISCINA	NAT. EXTREM Xavi Vallribera		NAT. EXTREM Xavi Vallribera			SALA FITNESS		13:30
13:45	45'	WELLNESS					RUNNING Xavi Vallribera	De dilluns a divendres		13:45
	45'	SPN	VIRTUAL - CYCLING	SPIN BICI Xavi València	VIRTUAL - CYCLING	VIRTUAL - CYCLING	VIRTUAL - CYCLING	laborables:		
	45'	ZEN			PILATES Olga Martínez			7:00h a 22:00h		
	45'	BOX	TRX Olga Martínez			CROSS-BER Xavi València		Dissabtes:		
15:30	45'	PISCINA	AQUAGYM Del Barco		AQUAGYM Xavi Martín			9:00h - 13:30h		15:30
	45'	SPN	TONO - CYCLING Olga Martínez	VIRTUAL - CYCLING	ELIPSING Olga Martínez	VIRTUAL - CYCLING	VIRTUAL - CYCLING	17:30h - 20:30h		
	45'	ZEN		HIOPRESSIUS Olga Martínez			PILATES Olga Martínez	Diumenges i festius:		
	45'	BOX		CROSS-BER Carles del Barco		FULL BODY Olga Martínez		09:00h a 13:30h.		
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 Olga Martínez		HIPOPRESSIUS Olga Martínez				
	45'	BOX					TRX Olga Martínez			
	45'	SPN	VIRTUAL - CYCLING	VIRTUAL - CYCLING	ELIPSING Santi Jr.	VIRTUAL - CYCLING	VIRTUAL - CYCLING			
18:30	45'	SPN	SPIN BICI Xavi València	ELIPSING Vale	SPIN BICI Vale	ELIPSING Vale	SPIN BICI Santi jr			18:30
	45'	NOVA		ZUMBA Janet	STEPS Rosa Romera	FULL BODY Carles Del Barco				
	45'	WELLNESS	PRE-PART Olga Martínez							
	45'	BOX		TRX Olga Martínez	CROSS-BER Xavi València					
	45'	ZEN	PILATES Pilar			BODY ART Olga Martínez	HIPOPRESSIUS Olga Martínez			
19:00	45'	WELLNESS						Act. cap de setmana*		19:00
19:30	45'	BOX	BODY&WEIGHT Santi O.				CROSS-BER 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 Santi Jr.	SPIN BICI Carles Del Barco	SPIN BICI Carles Del Barco	VIRTUAL - CYCLING			
	45'	NOVA		FULL BODY Carles Del Barco	STRONG Rosa Romera	ZUMBA Júlia				
20:00	45'	PISCINA	NATACIÓ Xavi Vallribera				NATACIÓ Xavi Vallribera		20:00	
20:30	30'	BOX	BOXA Pau sabata	CROSS-BER Santi Jr.		BOXA Pau Sabata			20:30	
	45'	SPN	VIRTUAL - CYCLING	VIRTUAL - CYCLING	VIRTUAL - CYCLING	VIRTUAL - CYCLING	VIRTUAL - CYCLING			
	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

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

<http://centreesportiu.bergaresort.com>

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