

Activitats Joves i Adults Berga Resort

INICI	DURACIÓ	SALA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
7:15	45'	SPN'S	SPN'S VIRTUAL		SPN'S VIRTUAL		SPN'S VIRTUAL	Instal.lacions Obertes a partir de les 9h	
8:00	30'	FITNESS	CIRCUIT FITNESS		CIRCUIT FITNESS		CIRCUIT FITNESS		
9:30	45'	SPN'S		SPIN BICI		SPIN BICI			
	45'	PISCINA	AQUAGIM		AQUAGIM		AQUAGIM		
	45'	ZEN		PILATES		PILATES			
	45'	BOX	CROSSFIT BY BERGA RESORT				TRX		
	45'	NOVA			BODY & WEIGHT				
10:25	45'	PISCINA					PRE-PART		
11:00	45'	ZEN	HIOPRESSIUS						
	45'	PISCINA	NATACIÓ						
	45'	NOVA		ZUMBA					
	45'	BOX				CROSSFIT BY BERGA RESORT			
	60'	EXTERIOR					RUNNING 60'		
	45'	SPN'S	SPN'S VIRTUAL		SPN'S VIRTUAL				
	45'	PISCINA							AQUAGYM
11:30	45'	SPN'S						SPIN BICI	SPIN BICI
12:30	45'	NOVA							ACTIVITAT ESPECIAL
13:30	45'	PISCINA	NAT.EXTREM		NAT.EXTREM		NAT.EXTREM		
13:45	45'	SPN'S	SPN'S VIRTUAL	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	
	45'	BOX			TRX	CROSSFIT BY BERGA RESORT			
14:15	15'	FITNESS							
15:30	45'	PISCINA	AQUAGIM		AQUAGIM		AQUAGIM		
	45'	SPN'S	SPIN TONO	SPN'S VIRTUAL	ELIPSING	SPN'S VIRTUAL	SPN'S VIRTUAL		
	45'	ZEN		PILATES		HIOPRESSIUS			
	45'	BOX		CROSSFIT BY BERGARESORT					
	45'	NOVA				LIVE 2 DANCE	TONO FUNCIONAL		
16:00	15'	FITNESS			ABDOMINALS				
	45'	PISCINA		NATACIÓ		NATACIÓ			

INICI	DURACIÓ	SALA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
16:30	45'	SPN'S	SPN'S VIRTUAL		SPN'S VIRTUAL		SPN'S VIRTUAL		
17:30	45'	SPN'S		SPIN BICI		SPN'S VIRTUAL			
	45'	BOX				CROSSFIT BY BERGA RESORT	TRX		
	45'	NOVA	STEPS						
	45'	ZEN		HIPOPRESSIUS	BODY ART				
18:30	45'	SPN'S	SPIN BICI		SPIN BICI	ELIPSING 45'	SPIN BICI		
	45'	BOX		TRX	CROSSFIT BY BERGA RESORT				
	45'	NOVA		LIVE 2 DANCE		BODY PUMP			
	45'	FITNESS				PRE-PART			
	45'	ZEN	PILATES				HIPOPRESSIUS		
19:00	45'	NOVA						ACTIVITAT ESPECIAL	
19:30	45'	BOX			TRX		CROSSFIT BY BERGA RESORT		
	45'	ZEN	IOGA	PILATES		IOGA	PILATES		
	45'	SPN'S	SPIN BICI	SPIN BICI	SPIN BICI	SPIN BICI			
	45'	PISCINA			AQUAGIM				
	45'	NOVA	BODY & WEIGHT			LIVE 2 DANCE			
20:00	45'	PISCINA	NATACIÓ				NATACIÓ		
20:30	45'	NOVA		BODY PUMP	ZUMBA				
	45'	ZEN				PILATES			
	45'	BOX	BOXA		CROSSFIT BY BERGA RESORT	BOXA			
	45'	SPN'S	SPIN BICI	SPN'S VIRTUAL			ELIPSING 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

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

<http://centreesportiu.bergaresort.com>