



# EUROFITNESS CAN CUYÀS Ens movem com tu!

HORARI A PARTIR DEL 7 DE GENER



## Balance

Pilates, Core, Body Balance, stretching, Hipopressius, Miofascial...



## Move

Body Pump, GAC, CTC, Core, Zumba, Aiguagim, En Forma, Kidness...



## Shape

Zumba, CTC, Core, Cycling, GAC, Body Combat, CTA, AAPP, Hipopressius, Glutis, CX Worx, Kidness...



## Power

Body Pump, Body Combat, CX Worx...

### AAPP

Gaudeix dels beneficis del fitness aquàtic a la piscina fonda.

### Abd/Est

Sessió específica de treball.

### Aiguagim

Gaudeix dels beneficis de l'activitat física i de l'aigua per millorar la teva qualitat de vida.

### Aqua Boot Camp

Crema calories i millora les teves habilitats gràcies a un entrenament funcional intens.

### Body Combat

Entrenament aeròbic inspirat en les arts marcials

### Body Pump

Treball de tots els grups musculars al ritme de la música

### CF

Posa't en forma amb el Condicionament Físic.

### Core Expres

Sessió de 10 minuts per tonificar la teva musculatura abdominal i lumbar a sala de fitness.

### CTC

Condicionament total del cos

### Cycling

Entrenament cardiovascular dirigit amb bicicletes indoor

### En Forma

Millora la teva qualitat de vida fent activitat física en grup.

### GAC

Tonifica Glutis, Abdominals i Cames, combinant el treball cardiovascular i muscular.

### Glutis Expres

Treball de tonificació enfocat als glutis a la sala de fitness.

### loga

Desconecta de la rutina diària i relaxa't mitjançant tècniques del loga.

### P Pilates

Troba l'equilibri mitjançant exercicis de tonificació, estiraments i el control postural.

### Stretching Expres

Finalitza el teu entrenament en sala de fitness amb una sessió d'estiraments generals enfocats a la recuperació muscular post-entrenament. Sessió de 10 minuts.

### Zumba

La manera més divertida de cremar calories, eliminar l'estrès i tonificar els músculs ballant sobre ritmes llatins.

## Activitats fitness

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
08.15 h			AAPP		Aiguagim		
09.00 h	Aiguagim	AAPP	Aiguagim	AAPP			
09.15 h	ZUMBA®	GAC	Cycling	BODYPUMP	BODYCOMBAT		
10.05 h	Glutis	Stretch	Core	Stretching	Glutis		
10.15 h	BODYPUMP	En forma	ZUMBA®	En forma	loga	Cycling	
11.05 h	Stretching	Glutis	Glutis	Core	Core	Core	
11.15 h						loga	
17.30 h	ZUMBA® Family	Cycling	GAC	BODYPUMP	ZUMBA® Family		
18.20 h	Core	Glutis	Stretching	Core	Glutis		
18.30 h	BODYCOMBAT	GAC	BODYPUMP	Cycling	CF		
19.20 h	Stretching	Stretching	Glutis	Core	Glutis		
19.30 h	Cycling	BODYPUMP	BODYCOMBAT	ZUMBA®	Abd/Est 30'		
20.20 h	Glutis	Core	Core	Glutis			
20.30 h	P Pilates	Aqua Boot Camp	loga	Aiguagim			

El centre es reserva el dret de variar les activitats/sessions ofertades així com de no impartir-ne alguna en el supòsit d'impossibilitat material o de substitució.

■ Activitats a la piscina petita

■ Activitats a la piscina gran

■ Activitats **Exprés** 10'



**Exprés** 

Classes Exprés a la sala d'activitats dirigides.  
**Tu tries!**

Glutis 10'  
Stretching 10'  
Core 10'



**segueix-nos!**

  

[cancuyas.eurofitness.com](http://cancuyas.eurofitness.com)

**Eurofitness Can Cuyàs** - CEM Can Cuyàs  
Av. Rasos de Peguera, 242 Barcelona  
Tel 931 860 518  
[atencioclients.cancuyas@eurofitness.com](mailto:atencioclients.cancuyas@eurofitness.com)

**Horari de la instal·lació**  
de dilluns a divendres 8 a 21:45 h  
dissabte, diumenge i festius 9 a 13:45 h



GRUP DE CENTRES DE FITNESS

Clubs Eurofitness  
*Estem per tu!*