

PROGRAMACIÓ D'ACTIVITATS DIRIGIDES DEL 31 DE JULIOL AL 10 DE SETEMBRE

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
VIRTUAL CICLING (6:45-7:30)	VIRTUAL CICLING (6:45-7:30)	VIRTUAL CICLING (6:45-7:30)	VIRTUAL CICLING (6:45-7:30)	VIRTUAL CICLING (6:45-7:30)		
CROSS ROYAL - 4 (7:30-8:30)	SPARTAN ROYAL - 4 (7:30-8:30)	FITDANCE - 4 (7:45-8:30)	SPARTAN ROYAL - 4 (7:30-8:30)	MANTENIMENT - 2 (7:45-8:30)		
VIRTUAL CICLING (7:45-8:30)	VIRTUAL CICLING (7:45-8:30)	VIRTUAL CICLING (7:45-8:30)	VIRTUAL CICLING (7:45-8:30)	VIRTUAL CICLING (7:45-8:30)		
TRX - 2 (8:30-9:00)	TRX - 2 (8:30-9:00)	TRX - 2 (8:30-9:00)	ABD HIPOPRES - 2 (8:30-9:00)	TRX - 2 (8:30-9:00)		
PILATES - 2 (9:15-10:00)	ZUMBA - 4 (9:15-10:00)	PILATES - 2 (9:15-10:00)	ZUMBA - 4 (9:15-10:00)	PILATES - 2 (9:15-10:00)	VIRTUAL CICLING (9:15-10:00)	
VISUAL CICLING - 4 (9:15-10:00)	VIRTUAL CICLING (9:15-10:00)	VISUAL CICLING - 4 (9:15-10:00)	VISUAL CICLING - 1 (9:15-10:00)	VIRTUAL CICLING (9:15-10:00)		
ZUMBA - 4 (10:15-11:00)	CROSS ROYAL - 4 (9:15-10:15)	TONO FITBALL - 2 (10:15-11:00)	ABDO EXPRESS - 2 (10:00-10:15)	CROSS ROYAL - 4 (9:15-10:15)		
**AQUAZUMBA - 4 (10:15-11:00)	ABDO EXPRESS - 1 (10:00-10:15)	**AQUAGYM - 4 (10:15-11:00)	STRETCHING - 3 (10:15-11:00)	**AQUAGYM - 4 (10:15-11:00)		
VIRTUAL CICLING (11:00-11:45)	**AQUAGYM - 4 (10:15-11:00)	VIRTUAL CICLING (11:00-11:45)	**AQUAGYM - 4 (10:15-11:00)	ZUMBA - 4 (10:15-11:00)	Classe dissabte* (10:15)	VIRTUAL CICLING (10:30-11:15)
CROSS GOLD - 2 (11:15-12:00)	STRETCHING - 3 (10:15-11:00)	CROSS ROYAL - 4 (11:15-12:15)	CROSS GOLD - 2 (10:15-11:00)	VIRTUAL CICLING (11:00-11:45)		
VIRTUAL CICLING (12:00-12:45)	TOTAL BODY - 2 (10:30-11:15)	VIRTUAL CICLING (12:00-12:45)	VIRTUAL CICLING (11:00-11:45)	TOTAL BODY - 2 (11:15-12:00)	VIRTUAL CICLING (11:00-11:45)	
VIRTUAL CICLING (13:00-13:45)	VIRTUAL CICLING (11:00-11:45)	VIRTUAL CICLING (13:00-13:45)	IOGA FIT - 3 (11:15-12:00)	VIRTUAL CICLING (12:00-12:45)		
	IOGA FIT - 3 (11:15-12:00)		BEP - 2 (11:15-12:00)	VIRTUAL CICLING (13:00-13:45)		
	VIRTUAL CICLING (12:00-12:45)		VIRTUAL CICLING (12:00-12:45)		VIRTUAL CICLING (12:00-12:45)	VIRTUAL CICLING (12:00-12:45)
	VIRTUAL CICLING (13:00-13:45)		VIRTUAL CICLING (13:00-13:45)			

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	TIPUS D'ACTIVITAT
TOTAL BODY - 2 (14:15-15:00)	VISUAL CICLING - 1 (14:15-15:00)	TONO - 2 (14:15-15:00)	VISUAL CICLING - 1 (14:15-15:00)	VIRTUAL CICLING (14:15-15:00)		1-CARDIOVASCULAR
VIRTUAL CICLING (14:15-15:00)	TRX - 2 (15:00-15:30)	VIRTUAL CICLING (14:15-15:00)	CROSS ROYAL - 4 (14:15-15:15)	TONO - 2 (14:15-15:00)		2-TONIFICACIÓ
SPARTAN ROYAL - 4 (14:15-15:15)	CROSS ROYAL - 4 (15:00-16:00)	CROSS ROYAL - 4 (14:15-15:15)	GAC - 2 (15:30-16:15)	SPARTAN ROYAL - 4 (14:15-15:15)		3-ESTIRAMENTS
TRX GOLD - 2 (15:00-15:30)	VIRTUAL CICLING (15:30-16:15)	TRX - 2 (15:00-15:30)	VIRTUAL CICLING (15:30-16:15)	TRX GOLD ABD - 2 (15:00-15:30)		4-MIXTE (CARDIO + TONO)
VISUAL CICLING - 1 (15:30-16:15)	ZUMBA - 4 (15:30-16:15)	VISUAL CICLING - 1 (15:30-16:15)	**AQUAZUMBA - 4 (15:30-16:15)	VISUAL CICLING - 1 (15:30 - 16:15)	VIRTUAL CICLING (15:30-16:15)	
ZUMBA - 4 (15:30-16:15)	ABD - 2 (16:15-16:45)	CROSS BOX - 4 (15:30-16:15)	CROSS GOLD - 2 (16:30-17:00)	ZUMBA - 4 (15:30 - 16:15)		
PILATES - 2 (16:15-17:00)	**AQUAGYM - 4 (16:15-17:00)	PILATES - 2 (16:15-17:00)		STRETCHING - 3 (16:15 - 16:45)		

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	ESP AIS
VIRTUAL CICLING (17:15-18:00)	VIRTUAL CICLING (17:15-18:00)	VIRTUAL CICLING (17:15-18:00)	VIRTUAL CICLING (17:15-18:00)	VIRTUAL CICLING (17:15 - 18:00)		PISCINA COBERTA/DESCOBERTA
ABD EXPRESS - 2 (18:00-18:15)	FIT DANCE - 4 (17:30-18:15)	ABD EXPRESS - 2 (18:00-18:15)	ABD EXPRESS - 2 (18:00-18:15)	CROSS ROYAL - 4 (18:00-19:00)		SALA TARRACO
CROSS ROYAL - 4 (18:00-19:00)	SPARTAN ROYAL - 4 (18:00-19:00)	CROSS ROYAL - 4 (18:00-19:00)	CROSS BOX - 4 (18:15-19:00)	FITSALSA - 4 (18:15-19:00)		SALA ROYAL
POWER STEP - 4 (18:15-19:00)	BEP - 2 (18:15-19:00)	GAC - 2 (18:15-19:00)	AQUAGYM - 4 (18:15-19:00)	VIRTUAL CICLING (18:30-19:15)		CICLO INDOOR
VIRTUAL CICLING (18:30-19:15)	VIRTUAL CICLING (18:30-19:15)	VIRTUAL CICLING (18:30-19:15)	VIRTUAL CICLING (18:30-19:15)	ABD - 2 (19:00-19:30)	VIRTUAL CICLING (18:15 - 19:00)	TATAMI
HIIT - 4 (19:00-19:30)	FITSALSA - 4 (19:00-19:45)	BODY TRAINING - 4 (19:00-19:45)	ZUMBA - 4 (19:00-19:45)	CROSS ROYAL - 4 (19:45-20:45)		CICLO INDOOR VIRTUAL
ZUMBA - 4 (19:00-19:45)	BODY FIT - 4 (19:00-19:45)	AQUAGYM - 4 (19:00-19:45)	CROSS ROYAL - 4 (19:00-20:00)	VISUAL CICLING - 1 (20:00-20:45)		BOX
IOGA FIT - 3 (19:45-20:30)	PILATES - 2 (19:45-20:30)	ZUMBA - 4 (19:45-20:30)	PILATES - 2 (19:45-20:45)			
CROSS ROYAL - 4 (19:45-20:45)	VISUAL CICLING - 1 (20:00-20:45)	CROSS ROYAL - 4 (19:45-20:45)	VISUAL CICLING - 1 (20:00-20:45)			
VISUAL CICLING - 1 (20:00-20:45)	ZUMBA - 4 (20:30-21:30)	VIRTUAL CICLING (20:00-20:45)	BALLS LLATINS - 1 (20:00-20:45)			

Classe de dissabte (*) anunciada a la cartelleria del centre	Mínim de 3 persones per realitzar la sessió				
Llegiu la normativa de cada espai	La Direcció es reserva el dret de modificar o suspendre alguna d'aquestes d'activitats				
La classe d'aquagym i aquazumba (**), es realitzaran a la piscina exterior quan la climatologia ho permeti	Cross Royal amb reserva prèvia				
La piscina interior romandrà tancada del 14 al 28 d'agost per parada tècnica (totes les sessions aquàtiques es realitzaran en aquestes dates en la piscina exterior)					
Manteniment Suau	A partir del 4 de setembre	Dilluns 10h a 10:45h i 18:15h a 19:00h	Dimecres 10h a 10:45h i 18:15h a 19:00h	Divendres 10h a 10:45h i 18:15h a 19:00h	

