

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
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)
VIRTUAL CICLING (7:45-8:30)	<b>SPARTAN ROYAL - 4 (7:30-8:30)</b>	VIRTUAL CICLING (7:45-8:30)	<b>SPARTAN ROYAL - 4 (7:30-8:30)</b>	VIRTUAL CICLING (7:45-8:30)
TRX - 2 (8:30-9:00)	VIRTUAL CICLING (7:45-8:30)	TRX - 2 (8:30-9:00)	VIRTUAL CICLING (7:45-8:30)	TRX - 2 (8:30-9:00)
<b>HBX BOXING</b> 2 (9:15-10:00)	<b>LES MILLS BODYPUMP</b> 2 (8:30-9:00)	<b>LES MILLS BODYPUMP</b> 2 (9:15-10:00)	<b>LES MILLS BODYPUMP</b> 2 (8:30-9:00)	PILATES - 2 (9:15-10:00)
PILATES - 2 (9:15-10:00)	<b>ZUMBA</b> 4 (9:15-10:00)	VIRTUAL CICLING (9:15-10:00)	<b>ZUMBA</b> 4 (9:15-10:00)	VIRTUAL CICLING (9:15-10:00)
VIRTUAL CICLING (9:15-10:00)	<b>SPINNING</b> 1 (9:15-10:00)	PILATES - 2 (10:15-11:00)	<b>SPINNING</b> 1 (9:15-10:00)	<b>LES MILLS BODYPUMP</b> 2 (10:15-11:00)
<b>AQUAGYM - 4 (10:15-11:00)</b>	<b>AQUAGYM - 4 (10:15-11:00)</b>	<b>AQUAGYM - 4 (10:15-11:00)</b>	<b>AQUAGYM - 4 (10:15-11:00)</b>	<b>AQUAGYM - 4 (10:15-11:00)</b>
<b>LES MILLS BODYPUMP</b> 2 (10:15-11:00)	<b>STRONG</b> 2 (10:15-11:00)	VIRTUAL CICLING (11:00-11:45)	<b>HBX BOXING</b> 4 (10:15-11:00)	VIRTUAL CICLING (11:00-11:45)
VIRTUAL CICLING (11:00-11:45)	VIRTUAL CICLING (11:00-11:45)	VIRTUAL CICLING (12:00-12:45)	VIRTUAL CICLING (11:00-11:45)	VIRTUAL CICLING (12:00-12:45)
<b>CROSS GOLD - 2 (11:15-12:00)</b>	<b>IOGA STRETCHING - 3 (11:15-12:00)</b>		<b>IOGA STRETCHING - 3 (11:15-12:00)</b>	
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)	VIRTUAL CICLING (13:00-13:45)	VIRTUAL CICLING (13:00-13:45)	VIRTUAL CICLING (13:00-13:45)
VIRTUAL CICLING (14:15-15:00)	<b>SPINNING</b> 1 (14:15-15:00)	<b>LES MILLS BODYPUMP</b> 2 (14:15-15:00)	<b>SPINNING</b> 1 (14:15-15:00)	VIRTUAL CICLING (14:15-15:00)
<b>SPARTAN ROYAL - 4 (14:15-15:15)</b>	<b>HIIT - 4 (15:00-15:30)</b>	VIRTUAL CICLING (14:15-15:00)	<b>HIIT - 4 (15:00-15:30)</b>	<b>LES MILLS BODYPUMP</b> 2 (14:15-15:00)
TRX CORE - 2 (15:00-15:30)	<b>ZUMBA</b> 4 (15:30-16:15)	<b>HIIT - 4 (14:30-15:00)</b>	<b>LES MILLS BODYPUMP</b> 2 (15:30-16:15)	<b>SPARTAN ROYAL - 4 (14:15-15:15)</b>
<b>LES MILLS BODYPUMP</b> 2 (15:30-16:15)	VIRTUAL CICLING (15:30-16:15)	TRX - 2 (15:00-15:30)	VIRTUAL CICLING (15:30-16:15)	TRX CORE - 2 (15:00-15:30)
<b>SPINNING</b> 1 (15:30-16:15)	<b>AQUAGYM - 4 (16:00-16:45)</b>	<b>SPINNING</b> 1 (15:30-16:15)	<b>AQUAGYM - 4 (15:30-16:15)</b>	<b>SPINNING</b> 1 (15:30-16:15)
<b>ABD - 2 (16:15-16:30)</b>	<b>ABD - 2 (16:15-16:45)</b>	<b>HBX BOXING</b> 4 (15:30-16:15)	<b>ESQUENA SANA - 3 (16:30-17:00)</b>	<b>ZUMBA</b> 4 (15:30-16:15)
PILATES - 2 (16:15-17:00)		PILATES - 2 (16:15-17:00)		STRETCHING - 3 (16:15 - 16:45)

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)
<b>CROSS ROYAL - 4 (18:00-18:45)</b>	<b>SPARTAN ROYAL - 4 (18:00-19:00)</b>	<b>CROSS ROYAL - 4 (18:00-18:45)</b>	<b>SPARTAN ROYAL - 4 (18:00-19:00)</b>	<b>AQUAGYM - 4 (18:00-18:45)</b>
<b>LES MILLS BODYPUMP</b> 2 (18:00-18:45)	<b>STRONG</b> 2 (18:15-19:00)	<b>LES MILLS BODYPUMP</b> 2 (18:00-18:45)	<b>STRONG</b> 2 (18:00-18:45)	TRX CORE - 2 (18:15-18:45)
VIRTUAL CICLING (18:30-19:15)	VIRTUAL CICLING (18:30-19:15)	VIRTUAL CICLING (18:30-19:15)	<b>IOGA FLOW - 3 (18:15-19:00)</b>	VIRTUAL CICLING (18:30-19:15)
<b>HIIT - 4 (19:00-19:30)</b>	<b>LES MILLS BODYPUMP</b> 2 (19:00-19:45)	<b>HBX BOXING</b> 2 (19:00-19:45)	VIRTUAL CICLING (18:30-19:15)	<b>CROSS ROYAL - 4 (19:00-19:45)</b>
<b>ZUMBA</b> 4 (19:00-19:45)	<b>CROSS ROYAL - 4 (19:45-20:30)</b>	<b>AQUAGYM - 4 (19:00-19:45)</b>	<b>LES MILLS BODYPUMP</b> 2 (18:45-19:30)	<b>ZUMBA</b> 4 (19:00-19:45)
<b>HBX BOXING</b> 2 (19:45-20:30)	VIRTUAL CICLING (19:45-20:30)	<b>ZUMBA</b> 4 (19:45-20:30)	<b>ZUMBA</b> 4 (19:00-19:45)	STRETCHING - 3 (19:45-20:30)
<b>SPINNING</b> 1 (19:45-20:30)	PILATES - 2 (20:00-20:45)	<b>SPINNING</b> 1 (19:45-20:30)	<b>CROSS ROYAL - 4 (19:45-20:30)</b>	VIRTUAL CICLING (19:45-20:30)
<b>IOGA FLOW - 3 (19:45-20:45)</b>	<b>ZUMBA</b> 4 (20:45-21:30)		VIRTUAL CICLING (19:45-20:30)	
			PILATES - 2 (19:45-20:30)	

DISSABTE	DIUMENGE
VIRTUAL CICLING (9:15-10:00)	
Classe dissabte* (10:15)	VIRTUAL CICLING (10:30-11:15)
VIRTUAL CICLING (11:00-11:45)	VIRTUAL CICLING (12:00-12:45)
VIRTUAL CICLING (12:00-12:45)	Parada tècnica de piscina interior del 19 d'Agost al 1 de Setembre (les activitats aquàtiques es realitzaran a la piscina exterior)
VIRTUAL CICLING (15:30-16:15)	Les classes d'aquagym de la tarda es realitzaran a la piscina interior
VIRTUAL CICLING (18:15 - 19:00)	

TIPUS D'ACTIVITAT	ESPAIS
1-CARDIOVASCULAR	PISCINA DESCOBERTA
2-TONIFICACIÓ	SALA TARRACO
3-ESTIRAMENTS	SALA ROYAL
4-MIXTE (CARDIO + TONO)	CICLO INDOOR
	TATAMI
	CICLO INDOOR VIRTUAL
	BOX

-Classe de dissabte (\*) anunciada a la cartelleria del centre

-Llegiu la normativa de cada espai

-La classe d'aquagym i aquazumba, es realitzaran a la piscina exterior quan la climatologia ho permeti

-Mínim de 3 persones per realitzar la sessió

-Cross Royal amb reserva prèvia

-La Direcció es reserva el dret de modificar o suspendre alguna d'aquestes d'activitats

