

PROGRAMACIÓ D'ACTIVITATS DIRIGIDES DEL 24 AL 30 DE DESEMBRE

MATÍ

Dilluns 24 Desembre	Dimarts 25 Desembre	Dimecres 26 Desembre	Dijous 27 Desembre	Divendres 28 Desembre	Dissabte 29 Desembre	Diumenge 30 Desembre	
VIRTUAL CICLING (6:45-7:30)			VIRTUAL CICLING (6:45-7:30)	VIRTUAL CICLING (6:45-7:30)		VIRTUAL CICLING (10:30-11:15)	
VIRTUAL CICLING (7:45-8:30)			SPARTAN ROYAL - 4 - VIC (7:30-8:30)	VIRTUAL CICLING (7:45-8:30)		VIRTUAL CICLING (7:45-8:30)	VIRTUAL CICLING (12:00-12:45)
TRX - 2 - GIO (8:30-9:00)			ABD - 2 - IS (8:30-9:00)	TRX - 2 - VIV (8:30-9:00)		HEALTH FORCE - 2 - RA (9:15 - 9:45)	
HEALTH FORCE - 2 - GIO (9:15 - 9:45)			ZUMBA - 4 - IS (9:15-10:00)	PILATES - 2 - IS (9:15-10:00)		VIRTUAL CICLING (9:15-10:00)	
PILATES - 2 - IS (9:15-10:00)			VISUAL CICLING - 1 - VIC (9:15-10:00)	VIRTUAL CICLING (9:15-10:00)			
VIRTUAL CICLING (9:15-10:00)			ABDO EXPRESS - 2 - IS (10:00-10:15)	ABDO EXPRESS - 2 - VIC (10:00-10:15)			
ABD EXPRESS - 2 - VIV (10:00-10:15)			CROSS GOLD - 4 - VIC (10:15-11:00)	ZUMBA GOLD - 4 - VIV (10:15-11:00)		Classe dissabte** (10:15)	
ZUMBA - 4 - VIV (10:15-11:00)			AQUAGYM - 4 - VIV (10:15-11:00)	AQUAGYM - 4 - RA (10:15-11:00)			
MANTENIMENT SUAU - 2 - IS (10:15-11:00)			VIRTUAL CICLING (11:00-11:45)	BODY CROSS - 2 - VIC (10:15-11:00)			
AQUAGYM - 4 - GIO (10:15-11:15)			STRETCHING - 3 - IS (11:15-12:00)	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 (12:00-12:45)		VIRTUAL CICLING (12:00-12:45)	
CROSS GOLD - 4 - VIV (11:15-12:00)							
VIRTUAL CICLING (12:00-12:45)							

TÈCNICS
LA (LAURA)
JO (JORDI)
IS (ISABEL)
VIC (VICTOR)
GIO (GIO)
MO (MÓNICA)
VI (J.VIDAL)
RA (RAFA)
CRI (CRISTOBAL)
VIV (VIVIANA)

MIGDIA

Dilluns 24 Desembre	Dimarts 25 Desembre	Dimecres 26 Desembre	Dijous 27 Desembre	Divendres 28 Desembre	Dissabte 29 Desembre	INTENSITAT	
VIRTUAL CICLING (13:00-13:45)			VIRTUAL CICLING (13:00-13:45)	VIRTUAL CICLING (13:00-13:45)		BAIXA	
TOTAL BODY - 2 - GIO (14:15-15:00)			VISUAL CICLING - 1 - GIO (14:15-15:00)	TOTAL BODY - 2 - GIO (14:15-15:00)		VIRTUAL CICLING (14:15-15:00)	MITJA
SPARTAN ROYAL - 4 - RA (14:15-15:15)			ABDOMINALS - 2 - VIV (15:00-15:30)	CROSS ROYAL - 4 - RA (15:00-15:45) *		SPARTAN ROYAL - 4 - VIC (14:15-15:15)	MITJA-ALTA
TRX GOLD - 2 - VIV (15:00-15:30)			VIRTUAL CICLING (15:30 - 16:15)	GAC - 2 - GIO (15:30 - 16:15)		TRX GOLD ABD - 2 - GIO (15:00-15:30)	ALTA
BEP - 4 - RA (15:30-16:15)			GAC - 2 - GIO (15:30 - 16:15)	AQUAZUMBA - 4 - VIV (16:15-17:00)		ZUMBA - 4 - VIV (15:30-16:15)	
VISUAL CICLING - 1 - GIO (15:30-16:15)						VISUAL CICLING - 1 - GIO (15:30 - 16:15)	VIRTUAL CICLING (15:30 - 16:15)
ABD - 2 - VIV (16:15-16:45)						STRETCHING - 3 - VIV (16:15-16:45)	
PILATES - 2 - RA (16:15-17:00)							

BAIXA
MITJA
MITJA-ALTA
ALTA

TIPUS D'ACTIVITAT
1-CARDIOVASCULAR
2-TONIFICACIÓ
3-ESTIRAMENTS
4-MIXTE

TARDA

Dilluns 24 Desembre	Dimarts 25 Desembre	Dimecres 26 Desembre	Dijous 27 Desembre	Divendres 28 Desembre	Dissabte 29 Desembre	ESPAIS	
VIRTUAL CICLING (17:15-18:00)			VIRTUAL CICLING (17:15-18:00)	VIRTUAL CICLING (17:15-18:00)		DOJO	
HIPO EXPRESS - 2 - IS (18:00-18:15)			ABDO EXPRESS - 2 - GIO (18:00-18:15)	HEALTHY FORCE - 2 - RA (18:15-18:45)		TRX ABD - 2 - GIO (18:15-18:45)	PISCINA COBERTA
CROSS ROYAL - 4 - RA (18:00-18:45)			SPARTAN ROYAL - 4 - RA (18:00-19:00)	TRX ABD - 2 - GIO (18:15-18:45)		TRX ABD - 2 - GIO (18:15-18:45)	SALA TARRACO
GAC - 1 - IS (18:15-19:00)			STRONG BY ZUMBA - 2 - VIV (18:15-19:00)	VIRTUAL CICLING (18:30-19:15)		VIRTUAL CICLING (18:30-19:15)	SALA ROYAL
VIRTUAL CICLING (18:30-19:15)			VIRTUAL CICLING (18:30-19:15)	ZUMBA - 4 - IS (19:00-19:45)		ZUMBA - 4 - IS (19:00-19:45)	CICLO INDOOR
ABD EXPRESS - 2 - GIO (18:45-19:00)			ZUMBA - 4 - VIV (19:00-19:45)	CROSS ROYAL - 4 - RA (19:00-19:45) *		CROSS ROYAL - 4 - RA (19:00-19:45) *	ROYAL DONA
HIIT - 4 - RA (19:00-19:30)			FIT TRAINING - 4 - GIO (19:00-19:45)	VIRTUAL CICLING (19:45-20:30)		VIRTUAL CICLING (19:45-20:30)	SALA CARDIO/FUNCIONAL
ZUMBA - 4 - IS (19:00-19:45)			CROSS ROYAL - 4 - VIC (19:45-20:30) *	STRETCHING - 3 - IS (19:45-20:30)		STRETCHING - 3 - IS (19:45-20:30)	TATAMI
			FIT BALL PILATES - 2 - RA (19:45-20:45)	AQUAGYM - 4 - GIO (19:45-20:30)		AQUAGYM - 4 - GIO (19:45-20:30)	BOX
			VIRTUAL CICLING (20:00-20:45)				

TANQUEM A LES 20H.

\* La classe Cross Royal requereix d'una reserva previa amb l'app Royal .

Classe de dissabte \*\* anunciada a la cartelleria del centre

Mínim de 2 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

