

PROGRAMACIÓ D'ACTIVITATS DIRIGIDES DEL 31 DE DESEMBRE AL 6 DE GENER

MATÍ

| Dilluns 31 Desembre | Dimarts 1 Gener | Dimecres 2 Gener | Dijous 3 Gener | Divendres 4 Gener | Dissabte 5 Gener |
|---|-----------------|--|--------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------|
| 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) | | VIRTUAL CICLING (7:45-8:30) | SPARTAN ROYAL - 4 - VI (7:30-8:30) | VIRTUAL CICLING (7:45-8:30) | |
| TRX - 2 - VIC (8:30-9:00) | | TRX - 2 - VIC (8:30-9:00) | VIRTUAL CICLING (7:45-8:30) | TRX - 2 - VIV (8:30-9:00) | |
| HEALTH FORCE -2- VIC (9:15 -9:45) | | ABD EXPRESS - 2 - JO (9:00-9:15) | ABD - 2 - VIC (8:30-9:00) | HEALTH FORCE -2- VI (9:15 -9:45) | |
| PILATES - 2 - LA (9:15-10:00) | | PILATES - 2 - VIV (9:15-10:00) | ZUMBA - 4 - VIV (9:15-10:00) | PILATES - 2 - VIV (9:15-10:00) | VIRTUAL CICLING (9:15-10:00) |
| VIRTUAL CICLING (9:15-10:00) | | VIRTUAL CICLING (9:15-10:00) | VISUAL CICLING - 1 - VI (9:15-10:00) | VIRTUAL CICLING (9:15-10:00) | |
| ABD EXPRESS - 2 - VIV (10:00-10:15) | | GAC - 2 - VIC (9:15-10:00) | ABD EXPRESS - 2 - JO (10:00-10:15) | ABDO EXPRESS - 2 - VI (10:00-10:15) | |
| ZUMBA - 4 - VIV (10:15-11:00) | | MANTENIMENT SUAU - 2 - VIC (10:15-11:00) | CROSS GOLD - 4 - JO (10:15-11:00) | ZUMBA GOLD - 4 - VIV (10:15-11:00) | Classe dissabte** (10:15) |
| MANTENIMENT SUAU - 2 - LA (10:15-11:00) | | FITBALL - 2 - VI (10:15-11:00) | AQUAGYM - 4 - VIC (10:15-11:00) | AQUAGYM - 4 - VIC (10:15-11:00) | |
| AQUAGYM - 4 - VIC (10:15-11:15) | | AQUAGYM - 4 - JO (10:15-11:00) | VIRTUAL CICLING (11:00-11:45) | BODY CROSS - 2 - VI (10:15-11:00) | |
| VIRTUAL CICLING (11:00-11:45) | | VIRTUAL CICLING (11:00-11:45) | STRETCHING - 3 - LA (11:15-12:00) | VIRTUAL CICLING (11:00-11:45) | VIRTUAL CICLING (11:00-11:45) |
| CROSS GOLD - 4 - VIC (11:15-12:00) | | ZUMBA GOLD - 4 - VIV (11:15-12:00) | VIRTUAL CICLING (12:00-12:45) | VIRTUAL CICLING (12:00-12:45) | VIRTUAL CICLING (12:00-12:45) |
| VIRTUAL CICLING (12:00-12:45) | | ESTIRA EXPRESS - 3 - VIV (12:00-12:15) | | | |
| | | VIRTUAL CICLING (12:00-12:45) | | | |

| Diumenge 6 Gener |
|------------------|
| |
| TÈCNICS |
| LA (LAURA) |
| JO (JORDI) |
| IS (ISABEL) |
| VIC (VICTOR) |
| GIO (GIO) |
| MO (MÓNICA) |
| VI (J.VIDAL) |
| RA (RAFA) |
| CRI (CRISTOBAL) |
| VIV (VIVIANA) |

MIGDIA

| Dilluns 31 Desembre | Dimarts 1 Gener | Dimecres 2 Gener | Dijous 3 Gener | Divendres 4 Gener | Dissabte 5 Gener |
|---------------------------------------|-----------------|---------------------------------------|--|--|---------------------------------|
| VIRTUAL CICLING (13:00-13:45) | | VIRTUAL CICLING (13:00-13:45) | VIRTUAL CICLING (13:00-13:45) | VIRTUAL CICLING (13:00-13:45) | |
| TOTAL BODY - 2 - VIV (14:15-15:00) | | BODY CROSS - 4 - VI (14:15-15:00) | VISUAL CICLING - 1 - CRI (14:15-15:00) | TOTAL BODY - 2 - VIC (14:15-15:00) | |
| SPARTAN ROYAL - 4 - VI (14:15-15:15) | | VIRTUAL CICLING (14:15-15:00) | ABDOMINALS - 2 - VIV (15:00-15:30) | VIRTUAL CICLING (14:15-15:00) | |
| TRX GOLD - 2 - VIV (15:00-15:30) | | TRX - 2 - CRI (15:00-15:30) | CROSS ROYAL - 4 - VI (15:00-15:45) * | SPARTAN ROYAL - 4 - VI (14:15-15:15) | |
| BEP - 4 - VIV (15:30-16:15) | | CROSS BOXING - 4 - CRI (15:30-16:15) | VIRTUAL CICLING (15:30 - 16:15) | TRX GOLD ABD - 2 - CRI (15:00-15:30) | |
| VISUAL CICLING - 1 - VI (15:30-16:15) | | VISUAL CICLING - 1 - VI (15:30-16:15) | GAC - 2 - CRI (15:30 - 16:15) | ZUMBA - 4 - CRI (15:30-16:15) | VIRTUAL CICLING (15:30 - 16:15) |
| ABD - 2 - VI (16:15-16:45) | | CROSS GOLD - 4 - VI (16:15-17:00) | AQUAZUMBA - 4 - VIV (16:15-17:00) | VISUAL CICLING - 1 - VIC (15:30 - 16:15) | |
| PILATES - 2 - VIV (16:15-17:00) | | PILATES - 2 - LA (16:15-17:00) | | STRETCHING - 3 - CRI (16:15-16:45) | |

| INTENSITAT |
|------------|
| BAIXA |
| MITJA |
| MITJA-ALTA |
| ALTA |

| TIPUS D'ACTIVITAT |
|-------------------------|
| 1-CARDIOVASCULAR |
| 2-TONIFICACIÓ |
| 3-ESTIRAMENTS |
| 4-MIXTE (CARDIO + TONO) |

TARDA

| Dilluns 31 Desembre | Dimarts 1 Gener | Dimecres 2 Gener | Dijous 3 Gener | Divendres 4 Gener | Dissabte 5 Gener |
|--------------------------------------|-----------------|--|---|---------------------------------------|-------------------------------|
| VIRTUAL CICLING (17:15-18:00) | | VIRTUAL CICLING (17:15-18:00) | VIRTUAL CICLING (17:15-18:00) | VIRTUAL CICLING (17:15-18:00) | |
| CROSS ROYAL - 4 - VI (18:00-18:45) * | | ABD EXPRESS - 2 - JO (18:00-18:15) | ABDO EXPRESS - 2 - JO (18:00-18:15) | HEALTHY FORCE - 2 - JO (18:15-18:45) | |
| GAC - 2 - VIC (18:15-19:00) | | CROSS ROYAL - 4 - VIC (18:00-18:45) * | SPARTAN ROYAL - 4 - VIC (18:00-19:00) | TRX ABD - 2 - VIV (18:15-18:45) | |
| VIRTUAL CICLING (18:30-19:15) | | TONO - 2 - JO (18:15-19:00) | STRONG BY ZUMBA - 2 - VIV (18:15-19:00) | VIRTUAL CICLING (18:30-19:15) | VIRTUAL CICLING (18:15-19:00) |
| ABD EXPRESS -2- LA (18:45-19:00) | | VIRTUAL CICLING (18:30-19:15) | VIRTUAL CICLING (18:30-19:15) | ZUMBA - 4 - VIV (19:00-19:45) | |
| HIIT - 4 - VI (19:00-19:30) | | HIIT - 4 - VIV (19:00-19:30) | ZUMBA - 4 - VIV (19:00-19:45) | CROSS ROYAL - 4 - VIC (19:00-19:45) * | |
| FITBALL - 2 - LA (19:00-19:45) | | AQUAGYM - 4 - JO (19:00-19:45) | FIT TRAINING - 4 - JO (19:00-19:45) | VIRTUAL CICLING (19:45-20:30) | |
| | | CROSS BOXING - 4 - VIC (19:00-19:45) | CROSS ROYAL - 4 - VIC (19:45-20:30) * | STRETCHING - 3 - VIV (19:45-20:30) | |
| | | ZUMBA - 4 - VIV (19:45-20:30) | FITBALL PILATES -2- LA (19:45-20:45) | AQUAGYM - 4 - JO (19:45-20:30) | |
| | | VISUAL CICLING - 1 - VIC (19:45-20:30) | VIRTUAL CICLING (20:00-20:45) | | |



* 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

| ESP AIS |
|-----------------------|
| DOJO |
| PISCINA COBERTA |
| SALA TARRACO |
| SALA ROYAL |
| CICLO INDOOR |
| ROYAL DONA |
| SALA CARDIO/FUNCIONAL |
| TATAMI |
| BOX |

