

PROGRAMACIÓ D'ACTIVITATS DIRIGIDES A PARTIR DEL 12 DE SETEMBRE

DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES		DISSABTE		DIUMENGE	
MATÍ		MATÍ		MATÍ		MATÍ		MATÍ		MATÍ		MATÍ	
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				
CROSSROYAL**	7:30-8:30 AR	SPARTAN ROYAL	7:30-8:30 AL	CROSS ROYAL**	7:30-8:30 AL	SPARTAN ROYAL	7:30-8:30 VI	CROSS ROYAL**	7:30-8:30 RA			VIRTUAL CICLING	10:30-11:15
VISUAL CICLING	7:45-8:30 YO	FIT DANCE	7:45-8:30 IS	VISUAL CICLING	7:45-8:30 AR	FIT DANCE	7:45-8:30 YO	MANTENIMENT	7:45-8:30 IS			VIRTUAL CICLING	12:00-12:45
TRX	8:30-9:00 VIV	VIRTUAL CICLING	7:45-8:30	TRX	8:30-9:00 YO	VIRTUAL CICLING	7:45-8:30	VIRTUAL CICLING	7:45-8:30				
PILATES	9:15-10:00 LA	TRX	8:30-9:00 YO	AQUAGYM	9:15-10:00 AR	HIPOPRESSIUS	8:30-9:00 YO	TRX	8:30-9:00 VIV	VIRTUAL CICLING	9:15-10:00		
AQUAGYM	9:15-10:00 VIV	HIPOPRESSIUS	8:30-9:00 IS	PILATES	9:15-10:00 IS	ZUMBA	9:15-10:00 IS	AQUAGYM	9:15-10:00 IV				
VISUAL CICLING	9:15-10:00 AR	AQUAGYM	9:15-10:00 AR	VISUAL CICLING	9:15-10:00 YO	VISUAL CICLING	9:15-10:00 VI	PILATES	9:15-10:00 IS				
HIPO EXPRESS	10:00-10:15 IS	ZUMBA	9:15-10:00 VIV	GAC	9:15-10:00 VIV	AQUAGYM	9:15-10:00 IV	VISUAL CICLING	9:15-10:00 AR				
MANTENIMENT SUAU	10:00-10:45 LE	VISUAL CICLING	9:15-10:00 RA	MANTENIMENT SUAU	10:00-10:45 LE	CROSS ROYAL**	9:15-10:15 RA	CROSS ROYAL**	9:15-10:15 VI				
ZUMBA	10:15-11:00 IS	CROSS ROYAL**	9:15-10:15 YO	FITBALL	10:15-11:00 IS	ABDO EXPRESS	10:00-10:15 YO	MANTENIMENT SUAU	10:00-10:45 LE				
AQUAZUMBA	10:15-11:00 VIV	ABDO EXPRESS	10:00-10:15 IV	AQUAGYM	10:15-11:00 AR	AQUAGYM	10:15-11:00 IV	AQUAGYM	10:15-11:00 IV				
CROSS ROYAL**	10:15-11:15 YO	STRETCHING	10:15-11:00 IS	CROSS ROYAL**	10:15-11:15 VI	STRETCHING	10:15-11:00 IS	ZUMBA GOLD	10:15-11:00 VIV	VIRTUAL CICLING	11:00-11:45		
VIRTUAL CICLING	11:00-11:45	AQUAGYM	10:15-11:00 AR	VIRTUAL CICLING	11:00-11:45	CROSS GOLD	10:30-11:15 YO	TOTAL BODY	10:30-11:15 AR				
CROSS GOLD	11:15-12:00 VIV	HIIT	10:30-11:00 VIV	ZUMBA GOLD	11:15-12:00 VIV	VIRTUAL CICLING	11:00-11:45	VIRTUAL CICLING	11:00-11:45	VIRTUAL CICLING	12:00-12:45		
GAC	11:15-12:00 IV	VIRTUAL CICLING	11:00-11:45	ESTIRA EXPRESS	12:00-12:15 VIV	IOGA FIT	11:00-11:45 LA	IOGA FIT	11:15-12:00 VIV				
VIRTUAL CICLING	12:00-12:45	IOGA FIT	11:00-11:45 LA	VIRTUAL CICLING	12:00-12:45	BEP	11:15-12:00 IV	VIRTUAL CICLING	12:00-12:45				
		TOTAL BODY	11:15-12:00 IV			VIRTUAL CICLING	12:00-12:45						
		VIRTUAL CICLING	12:00-12:45										
MIGDIA		MIGDIA		MIGDIA		MIGDIA		MIGDIA		MIGDIA		MIGDIA	
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				
TOTAL BODY	14:15-15:00 AR	BEP	14:15-15:00 AL	ZUMBA	14:15-15:00 AR	ZUMBA GOLD	14:15-15:00 VIV	TONO	14:15-15:00 YO				
VIRTUAL CICLING	14:15-15:00	VISUAL CICLING	14:15-15:00 RA	VIRTUAL CICLING	14:15-15:00	VISUAL CICLING	14:15-15:00 AL	VIRTUAL CICLING	14:15-15:00				
CROSS ROYAL	14:15-15:15 RA	TRX	15:00-15:30 AL	TONO	14:15-15:00 IS	CROSS ROYAL**	15:00-16:00 RA	SPARTAN ROYAL	14:15-15:15 VI				
TRX GOLD	15:00-15:30 AL	CROSS ROYAL**	15:00-16:00 VI	CROSS ROYAL**	14:15-15:15 RA	AQUAZUMBA	15:15-16:00 VIV	TRX GOLD ADB	15:00-15:30 AL				
ZUMBA	15:30-16:15 AR	ZUMBA	15:30-16:15 VIV	TRX	15:00-15:30 VI	VIRTUAL CICLING	15:30-16:15	ZUMBA	15:30-16:15 VIV	VIRTUAL CICLING	15:30-16:15		
VISUAL CICLING	15:30-16:15 VI	AQUAGYM	15:30-16:15 AR	VISUAL CICLING	15:30-16:15 AR	GAC	15:30-16:15 AL	VISUAL CICLING	15:30-16:15 YO				
ABD	16:15-16:45 YO	VIRTUAL CICLING	15:30-16:15	CROSS BOX	15:30-16:15 VI	CROSS GOLD	16:30-17:00 VIV	STRETCHING	16:15-16:45 VIV				
PILATES	16:15-17:00 AL	ABD	16:15-16:45 AL	PILATES	16:15-17:00 LA								
TARDA		TARDA		TARDA		TARDA		TARDA		TARDA		TARDA	
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				
HIPO EXPRESS	18:00-18:15 IS	FITDANCE	17:30-18:15 IS	HIPO EXPRESS	18:00-18:15 YO	ABDO EXPRESS	18:00-18:15 IV	CROSS ROYAL**	18:00-19:00 RA				
CROSS ROYAL**	18:00-19:00 VI	SPARTAN ROYAL	18:00-19:00 VI	CROSS ROYAL**	18:00-19:00 RA	SPARTAN ROYAL	18:00-19:00 YO	ABDOMINALS	18:30-19:00 IV				
POWER STEP	18:15-19:00 YO	GAC	18:15-19:00 YO	TONO	18:15-19:00 YO	STRONG	18:15-19:00 VIV	MANTENIMENT SUAU	18:15-19:15 LE				
VIRTUAL CICLING	18:30-19:15	STRONG	18:15-19:00 VIV	VIRTUAL CICLING	18:30-19:15	VIRTUAL CICLING	18:30-19:15	VIRTUAL CICLING	18:30-19:15	VIRTUAL CICLING	18:15-19:00		
MANTENIMENT SUAU	18:30-19:30 LE	ROYAL DONA	18:30-19:00 IS	MANTENIMENT SUAU	18:30-19:30 LE	HIIT	19:00-19:30 RA	ZUMBA	19:00-19:45 YO				
HIIT	19:00-19:30 RA	VIRTUAL CICLING	18:30-19:15	BODY TRAINING	19:00-19:45 RA	ZUMBA	19:00-19:45 MO	STRETCHING	19:45-20:15 YO				
ZUMBA	19:00-19:45 IS	BODY FIT	19:00-19:45 RA	ZUMBA	19:45-20:30 YO	AQUA GYM	19:45-20:30 IV	VISUAL CICLING	19:45-20:30 AL				
VISUAL CICLING	19:45-20:30 AL	FITSALSA	19:00-19:45 MO	CROSS ROYAL**	19:45-20:45 RA	CROSS ROYAL**	19:45-20:45 RA	CROSS ROYAL**	19:45-20:45 RA				
IOGA FIT	19:45-20:30 LA	RUNNER OUTDOOR	19:15-20:30 AL	AQUA GYM	20:00-20:45 IV	PILATES	19:45-20:45 LA						
AQUA GYM	19:45-20:30 IV	PILATES	19:45-20:30 LA	CICLING PRO	19:45-21:00 AL	BALLS LLATINS	20:00-20:45 MO						
TRX	20:00-20:30 YO	CROSS ROYAL**	19:45-20:45 VI			CICLING PRO	19:45-21:00 AR						
CROSS ROYAL**	19:45-20:45 RA	CICLING PRO	19:45-21:00 YO										
		ZUMBA	20:30-21:30 MO										

ESPAIS

SALA ROYAL

SALA TARRACO

ROYAL DONA

CICLO INDOOR

TATAMI

PISCINA

OUTDOOR

BOX

INTENSITAT

BAIXA

MITJA-ALTA

MITJA

ALTA

TIPUS D'ACTIVITAT

CARDIOVASCULAR

TONIFICACIÓ

ESTIRAMENTS

MIXTE (CARDIO + TONO)

TÈCNICS

LA YO IS AR AL MO	LAURA YOLANDA ISABEL ARIEL ALEX MÓNICA	VI RA IV VIV LE	J.VIDAL RAFA IVAN VIVIANA LEANDRE
----------------------------------	---	-----------------------------	---

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

****Reserva previa**