



Reial Club  
de Polo  
de Barcelona

# Horari d'Activitats Dirigides a partir del 1 de Març

Hores	Sala	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenges
7:15	8:15	PP	NATACIÓ					
7:30	8:15	C	CYCLING		CYCLING		CYCLING	
7:30	8:15	P			FUNCTIONAL RUNNING			
8:20	8:45	GYM P	ESCOLA D'ESQUENA EXPRESS					
8:35	9:30	P	EN FORMA	EN FORMA	EN FORMA			
9:00	10:00	T	PILATES		PILATES			
9:30	10:30	T				TOTAL TRAINNING		
9:35	10:30	P	TONO	AERODANCE	TOT BODY	TONO	ZUMBA	
10:00	10:45	C					CYCLING	CYCLING
10:35	11:30	P	TOT BODY	PILATES REHAB.	ZUMBA	PILATES	TOT BODY	
11:00	12:00	P					TOT BODY	TONO
11:35	12:30	P			SEVILLANES			
11:45	13:00	P		YOGA		YOGA		
12:00	12:45	PR		AQUAROYAL		AQUAROYAL		
12:00	12:45	PP	AQUAGYM		AQUAGYM		AQUAGYM	
12:00	13:00	P						PILATES
12:00	13:30	P					YOGA	
13:45	14:35	T		PILATES		PILATES		
14:15	15:00	C	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	
14:15	15:00	R	FUNCTIONAL TRAINING	<b>BODYPUMP</b>	FUNCTIONAL TRAINING	<b>BODYPUMP</b>		
14:35	15:30	P	STEP	TOT BODY	TOTAL TRAINNING	TOT BODY	AERODANCE	
15:10	15:25	GYM P	SESSIÓ D'ABDOMINALS EXPRESS					
17:30	18:25	P			EN FORMA			
18:05	19:00	T	BARRA FIT	AERODANCE	GAP	TONO		
18:15	19:45	T					TONO EXTREM	
18:30	19:30	R	<b>BODYPUMP</b>		<b>BODYPUMP</b>			
18:30	19:45	R		YOGA		YOGA		
18:30	20:00	R					YOGA	
18:45	19:15	C		XPRESS CYCLING		XPRESS CYCLING		
18:45	19:30	C	CYCLING		CYCLING		CYCLING	
19:00	19:45	PR		AQUAROYAL		AQUAROYAL		
19:00	20:00	1		PILATES		PILATES		
19:05	20:00	T	TOT BODY			TOTAL TRAINNING		
19:15	20:15	C		XTRA CYCLING		XTRA CYCLING		
19:30	20:30	P	CROSSFIT		CROSSFIT			
19:35	20:50	R	YOGA		YOGA			
19:45	20:30	C	CYCLING		CYCLING			
19:50	20:50	R		TONO		TOT BODY		
20:05	21:00	T	STEP	<b>BODYCOMBAT</b>	AEROJAZZDANCE	FUNCTIONAL TRAINING		

Sala	
C	Cycling Piscina Infantil
P	Piscina Infantil
T	Tribuna hípica
R	Sala Royal Fitness
PR	Piscina Royal Fitness
PP	Piscina Polo
1	Polo Sala Gran

Red	Activitats Cardiovasculars
Yellow	Activitats Holístiques (Body & Mind)
Green	Activitats de Tonificació
Light Blue	Activitats Aquàtiques
Purple	Activitat específica de Cycling
Orange	Activitat Gratuïta al GYM del Polo
Pink	Activitat específica de Ball

\*La direcció es reserva el dret de modificar l'horari i el contingut d'activitats que en ell s'ofereixen.