



Reial Club
de Polo
de Barcelona

Horari d'Activitats Dirigides a partir del 7 de Gener

Hores	Sala	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenges
7:30	8:15	C	CYCLING		CYCLING			
7:30	8:15	P			FUNCTIONAL RUNNING			
8:35	9:30	P	EN FORMA	EN FORMA	EN FORMA			
9:00	10:00	IL	PILATES	PILATES				
9:30	10:30	T				TOTAL TRAINING		
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	13:00	P					YOGA	PILATES
13:45	14:35	T		PILATES		PILATES		
14:15	15:00	C	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	
14:15	15:00	P	FUNCTIONAL TRAINING	HIIT	FUNCTIONAL TRAINING	HIIT		
14:35	15:30	T	STEP	TOT BODY	TOTAL TRAINING	TOT BODY	AERODANCE	
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	P	HIIT		HIIT			
18:30	19:30	IL		YOGA		YOGA		
18:30	20:00	IL				YOGA		
18:45	19:15	C		XPRESS CYCLING		XPRESS CYCLING		
18:45	19:30	C	CYCLING		CYCLING		CYCLING	
19:05	20:00	T	TOT BODY	TONO	TOTAL TRAINING	TOT BODY		
19:15	20:15	C		XTRA CYCLING		XTRA CYCLING		
19:30	20:30	P	CROSSFIT		CROSSFIT	FUNCTIONAL TRAINING		
19:35	20:30	IL		PILATES		PILATES		
19:35	20:50	IL	YOGA		YOGA			
19:45	20:30	C	CYCLING		CYCLING			
20:05	21:00	T	STEP	BODYCOMBAT	AEROJAZZDANCE			

Sala	
C	Cycling Piscina Infantil
P	Piscina Infantil
T	Tribuna hípica
IL	Instagram live

	Activitat específica de Ball
	Activitats Cardiovasculars
	Activitats Holístiques (Body & Mind)
	Activitats de Tonicació
	Activitat específica de Cycling

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