



Reial Club
de Polo
de Barcelona

Horari d'Activitats Dirigides NADAL 2021

Hores	Sala	Dilluns 20	Dimarts 21	Dimecres 22	Dijous 23	Divendres 24	Dissabte 25	Diumenge 26
7:15	8:15	PP		NATACIÓ				
7:30	8:15	C	CYCLING		CYCLING	CYCLING		
7:30	8:15	E			CROSSFIT			
8:20	8:45	GYM P	ESCOLA D'ESQUENA EXPRESS					
8:35	9:30	T	EN FORMA	EN FORMA	EN FORMA	TOTAL TRAINING		
9:00	10:00	R	PILATES		PILATES			
9:35	10:30	T	TONO		TOT BODY			
9:35	10:30	1		AERODANCE		TONO	ZUMBA	
10:35	11:30	T	TOT BODY		ZUMBA			
10:35	11:30	1		PILATES REHAB		PILATES	TOT BODY	
11:35	12:30	1			SEVILLANES			
11:45	13:00	R		YOGA		YOGA		
12:00	12:45	PR		AQUAROYAL		AQUAROYAL		
12:00	12:45	PP	AQUAGYM		AQUAGYM		AQUAGYM	
13:45	14:35	T		PILATES		PILATES		
14:15	15:00	C	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING-irene	CYCLING	
14:15	15:00	R		BODYPUMP		BODYPUMP		
14:15	15:00	E	FUNCTIONAL TRAINNING		FUNCTIONAL TRAINNING			
14:35	15:30	T			TOTAL TRAIN		AERODANCE	
14:35	15:30	1	STEP	TOT BODY		TOT BODY		
15:10	15:25	GYM P	SESSIÓ D'ABDOMINALS EXPRESS					
18:05	19:00	T	BARRA FIT	TONO	GAP	TONO		
18:30	19:30	R	BODYPUMP		BODYPUMP			
18:30	19:45	R		YOGA		YOGA		
18:45	19:30	C	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING		
19:00	19:45	PR		AQUAROYAL		AQUAROYAL		
19:05	20:00	T	TOT BODY		TOTAL TRAIN			
19:05	20:00	1		PILATES		PILATES		
19:30	20:30	E	CROSSFIT		CROSSFIT			
19:35	20:50	R	YOGA		YOGA			
19:45	20:30	C	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING		
19:50	20:50	R		TONO		TOT BODY		
20:05	21:00	T	GAP	BODYCOMBAT	AEROJAZZ			

Sala	
C	Àrea cycling
E	Estructura Funcional
T	Activitats Dirigides Tribuna Hípica
1	Activitats Dirigides SALA 1
R	Sala Royal Fitness
PR	Piscina Royal Fitness
PP	Piscina Polo
GYM P	Gym Polo

	Activitats Cardiovasculars
	Activitats Holístiques (Body & Mind)
	Activitats de Tonificació
	Activitats Aquàtiques
	Activitat específica de Cycling
	Activitat Gratuïta al GYM del Polo
	Activitat específica de Ball

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

*Es pot modificar la ubicació de l'activitat per inclemències meteorològiques