



Reial Club
de Polo
de Barcelona

Horari d'Activitats Dirigides NADAL 2021

| Hores | Sala | Dilluns 27 | Dimarts 28 | Dimecres 29 | Dijous 30 | Divendres 31 | Dissabte 1 | Diumenge 2 | |
|-------|-------|------------|----------------------------|-----------------|---------------------|-----------------|------------|------------|--|
| 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 EXPRÉS | | | | | | |
| 8:35 | 9:30 | T | EN FORMA | EN FORMA | EN FORMA | TOTAL TRAIN | | | |
| 9:00 | 10:00 | R | PILATES | | PILATES | | | | |
| 9:35 | 10:30 | T | TONO | | TOT BODY | ZUMBA | | | |
| 10:35 | 11:30 | T | TOT BODY | PILATES REHAB | ZUMBA | PILATES | TOT BODY | | |
| 11:45 | 13:00 | T | | 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 | CYCLING | | |
| 14:15 | 15:00 | R | | BODYPUMP | | BODYPUMP | | | |
| 14:15 | 15:00 | E | FUNCTIONAL TRAINING | | FUNCTIONAL TRAINING | | | | |
| 14:35 | 15:30 | T | STEP | TOT BODY | TOTAL TRAIN | TOT BODY | AERODANCE | | |
| 15:10 | 15:25 | GYM P | SESSIÓ D'ABDOMINALS EXPRÉS | | | | | | |
| 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 | | ATAK | | | | | |

| 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 |

*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