



Reial Club
de Polo
de Barcelona

Horari d'Activitats Dirigides NADAL 2021

Hores	Sala	Dilluns 3	Dimarts 4	Dimecres 5	Dijous 6	Divendres 7	Dissabte 8	Diumenge 9
7:15	8:15	PP		NATACIÓ				
7:30	8:15	C	CYCLING		CYCLING	CYCLING		
8:20	8:45	GYM P		ESCOLA D'ESQUENA EXPRESS				
8:35	9:30	T	EN FORMA	EN FORMA		TOTAL TRAIN		
9:00	10:00	R	PILATES		PILATES			
9:35	10:30	T	TONO		TOT BODY	ZUMBA		
10:00	10:45	C					CYCLING	CYCLING
10:35	11:30	T	TOT BODY	PILATES REHAB	ZUMBA			
11:00	12:00	PI					TOT BODY	TONO
11:45	13:00	T		YOGA				
12:00	12:45	PR		AQUAROYAL				
12:00	12:45	PP	AQUAGYM		AQUAGYM	AQUAGYM		
12:00	13:00	T						PILATES
12:00	13:30	T					YOGA	
13:45	14:35	T		PILATES				
14:15	15:00	C	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING		
14:15	15:00	R		BODYPUMP				
14:15	15:00	E	FUNCTIONAL TRAINNING		FUNCTIONAL TRAINNING			
14:35	15:30	T	STEP			AERODANCE		
15:10	15:25	GYM P		SESSIÓ D'ABDOMINALS EXPRESS				
18:05	19:00	T	BARRA FIT	TONO				
18:15	19:45	T				TONO		
18:30	19:30	R	BODYPUMP					
18:30	19:45	R		YOGA				
18:30	20:00	R				YOGA		
18:45	19:30	C	CYCLING	CYCLING		CYCLING		
19:00	19:45	PR		AQUAROYAL				
19:05	20:00	T	TOT BODY					
19:05	20:00	1		PILATES				
19:30	20:30	E	CROSSFIT					
19:35	20:50	R	YOGA					
19:45	20:30	C	CYCLING	CYCLING				
19:50	20:50	R		TONO				

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
PI	Piscina Infantil
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