



Reial Club  
de Polo  
de Barcelona

# Horari d'Activitats Dirigides 14 Setembre al 4 d'Octubre

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	1			FUNCTIONAL RUNNING			
8:20	8:45	GYM P	ESCOLA D'ESQUENA EXPRESS					
8:35	9:30	1	EN FORMA <b>NOVETAT</b>					
9:00	10:00	R	PILATES	EN FORMA	PILATES	EN FORMA		
9:30	10:30	R				TOTAL TRAINNING		
9:35	10:30	1	TONO	AERODANCE	TOT BODY	TONO	ZUMBA	
10:00	10:45	C					CYCLING	CYCLING
10:15	11:45	R					YOGA <b>NOVETAT</b>	
10:35	11:30	1	TOT BODY	PILATES REHAB.	ZUMBA	PILATES	TOT BODY	
11:00	12:00	1						TONO
11:00	12:00	1					TOT BODY	
11:45	13:00	R		YOGA		YOGA		
12:00	13:00	1						PILATES
12:00	12:45	PR		AQUAROYAL		AQUAROYAL		
13:45	14:35	1		PILATES <b>NOVETAT</b>		PILATES <b>NOVETAT</b>		
14:15	15:00	C	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	
14:15	15:00	R	FUNCTIONAL TRAINNING	<b>BODYPUMP</b>	FUNCTIONAL TRAINNING	<b>BODYPUMP</b>		
14:30	15:30	1	STEP	TOT BODY	TOTAL TRAINNING	TOT BODY	ZUMBA	
15:10	15:25	GYM P	SESSIÓ D'ABDOMINALS EXPRESS					
17:30	18:25	R			EN FORMA <b>NOVETAT</b>			
18:05	19:00	1	BARRA FIT	AERODANCE	GAP	TONO		
18:15	19:45	1					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		
19:05	20:00	1	TOT BODY	PILATES	TOTAL TRAINNING	PILATES		
19:15	20:15	C		XTRA CYCLING		XTRA CYCLING		
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	1	STEP	<b>BODYCOMBAT</b> <b>NOVETAT</b>	AEROJAZZDANCE	FUNCTIONAL TRAINNING <b>NOVETAT</b>		

Sala	Aforo	
C	28	Cycling Saló del Centenario
R	18	Sala Royal Fitness
1	32	Polo Sala Gran
GYM R	35	GYM Royal
GYM P	54	GYM Polo
PR	8	Piscina Interior Royal
PP	6	Piscina Polo Natació

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

\*Horari del 14 de Setembre al 4 d'Octubre

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