

# Horari d'Activitats Dirigides TEMPORADA 2022-23

Hores	Sala	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
7:15	8:15	PP						
7:30	8:15	C	CYCLING		CYCLING	CYCLING		
7:30	8:15	E			CROSSFIT			
7:40	8:40	R	YOGA <b>NOVETAT</b>					
8:15	9:00	R		<b>BODYPUMP</b> <b>NOVETAT</b>				
8:20	8:45	GYM P	ESCOLA D'ESQUENA EXPRESS					
8:35	9:30	1	EN FORMA	EN FORMA	EN FORMA	TOTAL TRAINNING		
8:45	9:30	C		CYCLING		CYCLING		
9:00	10:00	R	PILATES		PILATES			
9:35	10:30	1	TONO	AERODANCE	TOT BODY	TONO	ZUMBA	
10:00	10:45	C					CYCLING	CYCLING
10:30	11:15	PR		AQUAROYAL <b>NOVETAT</b>				
10:35	11:30	1	TOT BODY	PILATES REHAB.	ZUMBA	PILATES	TOT BODY	
11:00	12:00	1					TOT BODY	TONO
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	
12:00	13:00	1						PILATES
12:00	13:30	R					YOGA	
13:45	14:35	1		PILATES		PILATES		
14:15	15:00	C	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	
14:15	15:00	R		<b>BODYPUMP</b>		<b>BODYPUMP</b>		
14:15	15:00	E	FUNCTIONAL TRAINING		FUNCTIONAL TRAINING			
14:35	15:30	1	STEP	TOT BODY	TOTAL TRAINNING	TOT BODY	AERODANCE	
15:10	15:25	GYM P	SESSIÓ D'ABDOMINALS EXPRESS					
17:35	18:25	R		<b>BODYPUMP</b>	EN FORMA	EN FORMA		
18:05	19:00	1	BARRA FIT	EN FORMA	GAP	TONO	TONO <b>NOVETAT</b>	
18:15	19:00	C		CYCLING		CYCLING		
18:30	19:30	R	<b>BODYPUMP</b>		<b>BODYPUMP</b>			
18:45	20:00	R		YOGA		YOGA		
18:30	20:00	R					YOGA	
18:45	19:30	C	CYCLING		CYCLING		CYCLING	
19:00	19:45	PR		AQUAROYAL		AQUAROYAL		
19:05	20:00	1	TOT BODY		TOT BODY			
19:05	20:00	1		PILATES		PILATES		PILATES <b>NOVETAT</b>
19:15	20:00	C		CYCLING		CYCLING		
19:30	20:30	E	CROSSFIT		CROSSFIT			
19:35	20:50	R	YOGA		YOGA			
19:45	20:30	C	CYCLING		CYCLING			
20:05	21:00	1	STEP	TONO	AEROJAZZDANCE	TOT BODY		

Sala	
C	Carpa Cycling
E	Estructura Funcional
1	Carpa Activitats Dirigides 1
R	Sala Royal Fitness
PR	Piscina Royal Fitness
PP	Piscina Polo
GYM P	Gym Carpa 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.

\*Horari del 5 de Setembre al 30 de Juny seguint el Calendari Escolar.

\*En el Període de Vacances escolars hi haurà un horari reduït