



Reial Club
de Polo
de Barcelona

Horari d'Activitats Dirigides del 1 al 7 de Gener del 2024

Hores	Sala	Dilluns-1	Dimarts-2	Dimecres-3	Dijous-4	Divendres-5	Dissabte-6	Diumenge-7
7:15 8:15	PP		NATACIÓ					
7:30 8:15	C		CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING		
7:35 8:30	SC2		FUNCTIONAL TRAINING					
7:35 8:30	E				CROSS TRAINNING			
7:30 8:30	SC1		YOGA					
8:05 9:00	2			BODYPUMP				
8:20 8:45	GYM P		ESCOLA D'ESQUENA EXPRESS					
8:35 9:30	SC1		EN FORMA		EN FORMA	EN FORMA		
9:05 10:00	SC2			PILATES				
9:30 10:45	SC2							
9:35 10:30	SC1		AERODANCE	TOT BODY	TONO	ZUMBA		
10:00 10:45	C							
10:35 11:30	SC1		PILATES REHAB	ZUMBA	PILATES	TOT BODY		
11:05 12:00	SC1							
11:35 12:30	SC1							
11:45 13:00	SC2		YOGA		YOGA			
12:00 12:45	PP		AQUAFIT	AQUAGYM	AQUAFIT	AQUAGYM		
12:00 13:00	SC1							
13:30 14:30	SC1			YOGA				
13:45 14:35	SC1		PILATES		PILATES			
13:50 14:10	GYM P		SESSIÓ CORE-MOBILITY EXPRES					
14:15 15:00	C		CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING		
14:05 15:00	SC2		BODYPUMP	FUNCTIONAL TRAINING	BODYPUMP			
14:35 15:30	SC1		TOT BODY	TOTAL TRAINNING	TOT BODY	BODYPUMP		
17:35 18:30	SC2		BODYPUMP					
18:05 19:00	SC1		EN FORMA	GAP	EN FORMA	TONO		
18:15 19:00	C			CYCLING				
18:35 19:30	SC2			BODYPUMP				
18:45 20:00	SC2		YOGA		YOGA			
18:45 19:30	C		CYCLING		CYCLING			
19:00 19:45	PP			AQUAFIT				
19:00 19:55	E		CROSS TRAINNING		CROSS TRAINNING			
19:05 20:00	SC1		PILATES	TOT BODY	PILATES			
19:15 20:00	C			CYCLING				
19:35 20:30	E			CROSS TRAINNING				
19:35 20:50	SC2			YOGA				
19:45 20:30	C		CYCLING		CYCLING			
20:05 21:00	SC1		TONO		TOT BODY			
20:15 21:00	C			CYCLING				

Sala	
C	Carpa Cycling
E	Estructura Funcional
SC1	Salón del Centenario 1
SC2	Salón del Centenario 2
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 4 de Setembre al 30 de Juny seguint el Calendari Escolar.

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