

# Horari d'Activitats Dirigides TEMPORADA 2021-22

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	E			CROSSFIT				
8:20	8:45	GYM P	ESCOLA D'ESQUENA EXPRESS						
8:35	9:30	1	EN FORMA	EN FORMA	EN FORMA	TOTAL TRAINING			
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	
10:35	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 TRAINING	TOT BODY	AERODANCE		
15:10	15:25	GYM P	SESSIÓ D'ABDOMINALS EXPRESS						
17:30	18:25	R			EN FORMA				
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	19:30	C	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING		
19:00	19:45	PR		AQUAROYAL		AQUAROYAL			
19:05	20:00	1	TOT BODY		TOTAL TRAINING				
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	1	STEP	<b>BODYCOMBAT</b>	AEROJAZZDANCE	<b>BODYCOMBAT</b>			

Sala	
C	Àrea cycling
E	Estructura Funcional
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
	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 13 de Setembre al 26 de Juny seguint el Calendari Escolar.

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