

2017-2018

MATÍ

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
CROSS COR * 7:30-8:00	CROSS FORCE * 7:30-8:00	GAC 7:30-8:00	PILATES 7:30-8:15	BOSU COMBAT 7:30-8:00
GAC 8:15-8:45	VIRTUAL CYCLING 7:30-8:15	HIIT 8:15-8:45	CROSS D'OR * 8:30-9:00	POOLBIKE * 8:45-9:15
AQUAGYM 9:00-9:45	CROSS FORCE * 8:30-9:00	MANTENIMENT D'OR 8:30-9:00	VISUAL SPINNING 9:15-10:00	AQUATONO 9:15-10:00
PUMP UP 9:15-10:00	AEROSTEP 9:15-10:00	POOLBIKE * 9:00-9:30	AQUAGYM 9:15-10:00	VISUAL SPINNING 9:15-10:00
POOLBIKE * 9:45-10:15	AQUATONO 9:15-10:00	ZUMROYAL 9:15-10:00	AQUASALUT * 10:00-10:45	PUMP UP 10:15-11:00
ZUMROYAL 10:15-11:00	CROSS FORCE * 10:00-10:30	AQUAGYM 9:30-10:15	TRX 10:15-10:45	SALUT D'ESQUENA 10:15-11:00
VISUAL SPINNING 10:15-11:00	AQUASALUT * 10:00-10:45	HIIT 10:15-10:45	DANCE 10:15-11:00	WALKING SPA * 10:45-11:45
WALKING SPA * 10:45-11:45	VISUAL SPINNING 10:15-11:00	IOGA 10:30-11:15	ABDOMINALS 11:00-11:15	ABDOMINALS 11:00-11:15
ABDOMINALS 11:00-11:15	PILATES 10:15-11:00	WALKING SPA * 10:30-11:30	BOSU COMBAT 11:00-11:30	CROSS COR * 11:15-11:45
SALUT D'ESQUENA 11:00-11:45	ABDOMINALS 11:00-11:15	ABDOMINALS 11:00-11:15	CROSS FORCE * 12:00-12:30	VIRTUAL CYCLING 12:00-12:45
CROSS FORCE * 12:00-12:30	SPARTAN ROYAL * 11:15-12:15	CROSS COR * 12:00-12:30	VIRTUAL CYCLING 12:00-12:45	
VIRTUAL CYCLING 12:00-12:45	VIRTUAL CYCLING 12:00-12:45	VIRTUAL CYCLING 12:00-12:45		

MIGDIA

GAC 14:00-14:30	HIIT 14:00-14:30	CROSS FORCE * 14:00-14:30	SPARTAN ROYAL * 14:00-15:00	BOSU COMBAT 14:00-14:30
VISUAL SPINNING 14:30-15:15	TRX 14:30-15:00	TRX 14:00-14:30	PUMP UP 14:30-15:15	SPINNING PRO 14:15-15:15
SALUT D'ESQUENA 14:30-15:15	ZUMROYAL 14:30-15:15	AEROSTEP 14:30-15:15	PILATES 14:30-15:15	ZUMROYAL 14:30-15:15
BOSU COMBAT 14:45-15:15	BIKRAM 14:30-15:15	VISUAL SPINNING 14:30-15:15	WALKING SPA * 14:30-15:30	AQUAGYM 14:30-15:15
ABDOMINALS 15:15-15:30	AQUAGYM 14:30-15:15	ABDOMINALS 15:15-15:30	ABDOMINALS 15:15-15:30	ABDOMINALS 15:15-15:30
POOLBIKE * 15:30-16:00	ABDOMINALS 15:15-15:30	GAC 15:30-16:00	POOLBIKE * 15:30-16:00	POOLBIKE * 15:30-16:00
TRX 15:30-16:00	POOLBIKE * 15:30-16:00	POOLBIKE * 15:30-16:00	ZUMROYAL 16:00-16:45	SALUT D'ESQUENA 16:00-16:45
AQUATONO 16:00-16:45	VISUAL SPINNING 15:30-16:15	VIRTUAL CYCLING 15:30-16:15	VISUAL SPINNING 16:00-16:45	VIRTUAL CYCLING 16:00-16:45
HIIT 16:15-16:45	GAC 16:15-16:45	AQUATONO 16:00-16:45	CROSS FORCE * 17:00-17:30	CROSS COR * 17:00-17:30
CROSS COR * 17:00-17:30	ABDOMINALS 17:00-17:15	PUMP UP 16:00-16:45		
	ABDOMINALS 17:00-17:15	ABDOMINALS 17:00-17:15		

TARDA

VIRTUAL CYCLING 17:00-17:45	TRX 18:00-18:30	BOSU COMBAT 18:00-18:30	VIRTUAL CYCLING 17:00-17:45	PUMP UP 18:30-19:15
CROSS COR * 18:45-19:15	GAC 18:45-19:15	PILATES 18:30-19:15	TRX 18:00-18:30	VISUAL SPINNING 19:30-20:15
SPINNING PRO 19:15-20:15	VISUAL SPINNING 19:30-20:15	ZUMROYAL 19:30-20:15	BOSU COMBAT 18:45-19:15	ZUMROYAL 20:30-21:15
DANCE 19:30-20:15	AEROSTEP 19:30-20:15	VISUAL SPINNING 19:30-20:15	VISUAL SPINNING 19:30-20:15	VIRTUAL CYCLING 20:30-21:15
BIKRAM 19:30-20:15	AQUASALUT * 19:30-20:15	AQUAGYM 19:30-20:15	PILATES 19:30-20:15	
POOLBIKE * 19:45-20:15	SALUT D'ESQUENA 19:30-20:15	ABDOMINALS 20:15-20:30	WALKING SPA * 19:30-20:15	
ABDOMINALS 20:15-20:30	SPARTAN ROYAL * 19:30-20:30	CROSS FORCE * 20:30-21:00	PUMP UP 19:30-20:15	
CROSS FORCE * 20:30-21:00	ABDOMINALS 20:15-20:30	POOLBIKE * 20:30-21:00	CROSS FORCE * 20:30-21:00	
PUMP UP 20:30-21:15	ZUMROYAL 20:30-21:15	VIRTUAL CYCLING 20:30-21:15	AEROSTEP 20:30-21:15	
VISUAL SPINNING 20:30-21:15	VIRTUAL CYCLING 20:30-21:15	RUNNING 20:30-21:15	SALUT D'ESQUENA 20:30-21:15	
IOGA 20:30-21:15	PILATES 20:30-21:15	ABDOMINALS 21:15-21:30	VIRTUAL CYCLING 20:30-21:15	
RUNNING 20:30-21:30	AQUATONO 20:30-21:15		CROSS COR * 21:30-22:00	
ABDOMINALS 21:15-21:30	ABDOMINALS 21:15-21:30			
CROSS COR * 21:30-22:00				
VIRTUAL CYCLING 21:30-22:15				

DISSABTE	DIUMENGE
VISUAL SPINNING 10:00-10:45	VIRTUAL CYCLING 9:15-10:00
AQUAGYM 11:00-11:45	VISUAL SPINNING 11:00-11:45
VIRTUAL CYCLING 12:00-12:45	AQUAFAMILY 11:00-13:00
VIRTUAL CYCLING 17:00-17:45	
CROSS FORCE * 18:00-18:30	
VIRTUAL CYCLING 19:00-19:45	

TARDA MATÍ

CARDIOVASCULAR	ALTA INTENSITAT	
TONIFICACIÓ	MITJA- ALTA INTENSITAT	
ESTIRAMENTS	MITJA INTENSITAT	
* Amb reserva prèvia	BAIXA INTENSITAT	
OUTDOOR	PISCINA	HALL SUAUS
SALA FITNESS	SALA DIRIGIDES	SALA SUAUS
SALA SPINNING	SALA TRX	SPA

Totes les activitats es realitzaran a partir d'un mínim de 2 alumnes.
Royal Lleida es reserva el dret de modificar o anul·lar alguna activitat en cas de necessitat.

SALA SPINNING

VISUAL SPINNING: Molt més que pedalar. Treballa la teva capacitat cardiovascular i resistència; posa't en forma seguint el ritme de la música mentre visualitzes un recorregut real filmat, el perfil de sessió, i les intensitats durant el temps transcorregut.

SPINNING PRO: Sessió de Spinning extensa, amb una durada de 60 minuts. Treball focalitzat en la resistència cardiovascular.

VIRTUAL CYCLING: Sessió de ciclisme indoor amb el suport audiovisual de Schwinn© (visualitza un recorregut real acompanyat d'un instructor virtual).

SALA FITNESS

CROSS FORCE: Entrenament d'alta intensitat en circuit, basat en aspectes relacionats amb l'activació muscular i el desenvolupament de la força mitjançant exercicis funcionals.

CROSS COR: Entrenament d'alta intensitat en circuit, basat en aspectes relacionats amb l'activació metabòlica i muscular mitjançant exercicis funcionals.

CROSS D'OR: Entrenament basat en la millora de la condició física. Dirigit a persones d'edat avançada.

ABD: Sessió exprés (15 min.) destinada a enfortir la musculatura abdominal i el CORE de manera global i funcional.

SPARTAN ROYAL: Activitat mixta que combina una la part de treball funcional amb exercicis d'autocàrregues i d'agilitat amb una segona part de running outdoor.

OUTDOOR

RUNNING: Vine a córrer amb nosaltres, sigui quin sigui el teu nivell. Anima't i participa també a les curses!

SPARTAN ROYAL: Activitat mixta que combina una la part de treball funcional amb exercicis d'autocàrregues i d'agilitat amb una segona part de running outdoor.

SALA DIRIGIDES

ZUMROYAL: Activitat ballada i coreografiada, creada amb diferents estils musicals (salsa, merengue, samba, reggaeton, cúmbia....) Diversió assegurada!

DANCE: Activitat coreografiada, aeròbica i canviant en la que podràs gaudir ballant i enllaçant passos al ritme de la música.

AEROSTEP: Activitat coreografiada i rítmica sobre l'step, gràcies al qual afegim intensitat en el treball de tronc inferior.

PUMP UP: Activitat orientada especialment a treballar la força i la resistència muscular mitjançant una estructura per grups musculars al ritme de la música.

GAC: Treball muscular de tronc inferior, específicament glutis, abdominals i cames.

HIIT: Entrenament intervàl·lic d'alta intensitat. Circuit dinàmic i/o per estacions amb combinació de treball muscular i metabòlic.

BOSU COMBAT: Activitat cardiovascular i de tonificació que uneix exercicis propioceptius i funcionals realitzats en *Bosu*® amb tècniques pròpies de la boxa i el combat.

SALA TRX

TRX®: Entrenament en suspensió ideal per treballar la musculatura de manera global.

SALA SUAUS

SALUT D'ESQUENA: Allibera tensions, millora la postura, estira't i redueix desequilibris i dolors mitjançant exercicis de baixa intensitat.

PILATES: Mètode de condicionament físic sense impacte. Treball integral centrat en la musculatura profunda, la flexibilitat i el control de la respiració.

IOGA: Mètode per desenvolupar el benestar integral, l'essència de l'ésser humà mitjançant diferents postures que ajuden a calmar i neutralitzar les emocions.

***HIOPRESSIUS:** Conjunt de tècniques posturals que provoquen un descens de la pressió intraabdominal i una activació reflexa de la musculatura del sòl pèlvic i de la faixa abdominal. *Per assistir a aquesta activitat és imprescindible haver realitzat el curs introductor (ci) a Royal.

HALL SUAUS

MANTENIMENT D'OR: Millora la teva força gràcies al circuit de màquines *Easy Line*®. Desenvolupa també l'equilibri i la coordinació a través d'exercicis funcionals.

PISCINA

AQUAGYM: Activitat orientada a la millora de la condició física amb una baixa-mitja intensitat. Treballem principalment la resistència cardiovascular. S'alternen exercicis dinàmics amb desplaçaments i exercicis estàtics específics del medi aquàtic.

AQUATONO: Activitat dirigida en piscina orientada a la millora de la condició física amb una baixa-mitja intensitat on treballem principalment la força i la resistència cardiovascular amb l'ajuda de diversos implementis aquàtics.

POOLBIKE®: Pedaleja dins del medi aquàtic i gaudeix dels seus beneficis com a mitjà de resistència sense impacte. Magnífic treball de cardiovascular, ideal pel reg sanguini.

AQUASALUT: Activitat terapèutica; el seu objectiu principal se centra en la millora de la salut gràcies a les propietats específiques de l'entorn aquàtic.

AQUAFAMILY: Vine amb els teus petits a jugar i gaudir plegats de manera lliure a la piscina. Disposaràs de la piscina i del material aquàtic.

SPA

WALKING SPA: Circuit d'SPA guiat. Treballem diferents objectius: activació del reg sanguini, relaxació muscular i/o relaxació del sistema nerviós.

BIKRAM: Modalitat de loga caracteritzada per la seva pràctica a altes temperatures. Desenvolupa la flexibilitat i la mobilitat, redueix dolors i tensions acumulades.

royal