

GRAELLA D'ACTIVITATS 2020-2021

MATÍ
MIGDIA
TARDA

>> Dilluns

TRX	7:30 - 8:00
GAC	8:30 - 9:00
VIRTUAL SPINNING	9:15 - 10:00
BODYPUMP	9:15 - 10:00
AQUAGYM	9:15 - 10:00
SPINNING	10:15 - 11:00
ZUMROYAL	10:15 - 11:00
CORE	11:00 - 11:15
SALUT D'ESQUENA	11:00 - 11:45
CROSS	12:00 - 12:30
VIRTUAL SPINNING	12:00 - 12:45

GAC	14:00 - 14:30
SPINNING	14:30 - 15:15
SALUT D'ESQUENA	14:30 - 15:15
CORE	15:15 - 15:30
POOLBIKE	15:30 - 16:00
VIRTUAL SPINNING	15:30 - 16:15
AQUAGYM	16:00 - 16:45
TRX	17:00 - 17:30

VIRTUAL SPINNING	17:00 - 17:45
CROSS	18:45 - 19:15
SPINNING	19:30 - 20:15
BODYPUMP	19:30 - 20:15
YOGA	19:30 - 20:15
CORE	20:15 - 20:30
CROSS	20:15 - 21:45

>> Dimarts

VIRTUAL SPINNING	7:30 - 8:15
CROSS	8:30 - 9:00
VIRTUAL SPINNING	9:15 - 10:00
AEROSTEP	9:15 - 10:00
POOLBIKE	9:30 - 10:00
SPINNING	10:15 - 11:00
PILATES	10:15 - 11:00
CORE	11:00 - 11:15
BODYPUMP	11:15 - 12:00
CROSS	12:00 - 12:30
VIRTUAL SPINNING	12:00 - 12:45

TRX	14:00 - 14:30
ZUMROYAL	14:30 - 15:15
YOGA	14:30 - 15:15
AQUAGYM	14:30 - 15:15
CORE	15:15 - 15:30
GAC	15:30 - 16:00
CROSS	17:00 - 17:30

VIRTUAL SPINNING	17:00 - 17:45
GAC	18:45 - 19:15
SPINNING	19:30 - 20:15
SPARTAN ROYAL	19:30 - 20:15
AEROSTEP	19:30 - 20:15
SALUT D'ESQUENA	19:30 - 20:15
CORE	20:15 - 20:30
TRX	20:15 - 21:45

>> Dimecres

GAC	7:30 - 8:00
BODYPUMP	8:15 - 9:00
VIRTUAL SPINNING	9:15 - 10:00
ZUMROYAL	9:15 - 10:00
AQUAGYM	9:15 - 10:00
YOGA	10:15 - 11:00
CORE	11:00 - 11:15
CROSS	12:00 - 12:30
VIRTUAL SPINNING	12:00 - 12:45

CROSS	14:00 - 14:30
SPINNING	14:30 - 15:15
AEROSTEP	14:30 - 15:15
CORE	15:15 - 15:30
POOLBIKE	15:30 - 16:00
GAC	15:30 - 16:00
VIRTUAL SPINNING	15:30 - 16:15
AQUAGYM	16:00 - 16:45
BODYPUMP	16:00 - 16:45
TRX	17:00 - 17:30

VIRTUAL SPINNING	17:00 - 17:45
PILATES	18:30 - 19:15
CROSS	18:45 - 19:15
SPINNING	19:30 - 20:15
ZUMROYAL	19:30 - 20:15
AQUAGYM	19:30 - 20:15
CORE	20:15 - 20:30
CROSS	20:15 - 20:45

>> Dijous

PILATES	7:30 - 8:15
SPINNING	9:15 - 10:00
POOLBIKE	9:30 - 10:00
TRX	10:00 - 10:30
AQUAGYM	10:15 - 11:00
ZUMROYAL	10:15 - 11:00
CORE	11:00 - 11:15
CROSS	12:00 - 12:30
VIRTUAL SPINNING	12:00 - 12:45

TRX	14:00 - 14:30
SPARTAN ROYAL	14:00 - 14:45
PILATES	14:30 - 15:15
BODYPUMP	14:30 - 15:15
CORE	15:15 - 15:30
VIRTUAL SPINNING	15:30 - 16:15
ZUMROYAL	16:00 - 16:45
CROSS	17:00 - 17:30

VIRTUAL SPINNING	17:00 - 17:45
TRX	18:45 - 19:15
PILATES	19:30 - 20:15
BODYPUMP	19:30 - 20:15
SPINNING	19:30 - 20:15
CORE	20:15 - 20:30
TRX	20:15 - 20:45

>> Divendres

TRX	7:30 - 8:00
VIRTUAL SPINNING	7:30 - 8:15
AQUAGYM	9:15 - 10:00
SPINNING	9:15 - 10:00
BODYPUMP	10:15 - 11:00
SALUT D'ESQUENA	10:15 - 11:00
CORE	11:00 - 11:15
CROSS	12:00 - 12:30
VIRTUAL SPINNING	12:00 - 12:45

GAC	14:00 - 14:30
ZUMROYAL	14:30 - 15:15
SPINNING	14:30 - 15:15
AQUAGYM	14:30 - 15:15
CORE	15:15 - 15:30
POOLBIKE	15:15 - 15:45
VIRTUAL SPINNING	15:30 - 16:15
SALUT D'ESQUENA	16:00 - 16:45
TRX	17:00 - 17:30

VIRTUAL SPINNING	17:00 - 17:45
BODYPUMP	18:00 - 18:45
CROSS	19:00 - 19:30
VIRTUAL SPINNING	19:30 - 20:15
CORE	20:15 - 20:30

>> Dissabte

SPINNING	10:15 - 11:00
CROSS	12:30 - 13:00

>> Diumenge

SPINNING	10:15 - 11:00
CROSS	12:30 - 13:00

ESPAIS

SALA FITNESS

SALA DIRIGIDES

SALA SUAUS

SALA SPINNING

PISCINA

INTENSITAT

INTENSITAT BAIXA	INTENSITAT MITJA	INTENSITAT MITJA / ALTA	INTENSITAT ALTA
------------------	------------------	-------------------------	-----------------

TIPUS D'ACTIVITAT

CARDIO-VASCULAR	TONIFICACIÓ	ESTIRAMENTS	CARDIO + TONO	ESTIRAMENTS + TONO
-----------------	-------------	-------------	---------------	--------------------

- OBSERVACIONS:**
- > És necessari fer la reserva de les activitats a través de l'App.
 - > Assistència mínima de 2 persones per realitzar la sessió.
 - > Llegeix i respecta la normativa de cada espai.
 - > En el cas que no poguessis assistir, és necessari anul·lar la teva reserva a través de l'App.
 - > Royal Lleida es reserva el dret de modificar o suspendre alguna d'aquestes activitats.