

HORARI D'ACTIVITATS ESTIU 2022

Del 27 de juny al 18 de setembre de 2022

MATÍ

MIGDIA

TARDA

	>> Dilluns	>> Dimarts	>> Dimecres	>> Dijous	>> Divendres	>> Dissabte	>> Diumenge
MATÍ	<ul style="list-style-type: none"> TRX 7:30 - 8:00 GAC 8:30 - 9:00 LES MILLS BODYPUMP 9:15 - 10:00 AQUAGYM 9:15 - 10:00 ZUMROYAL 10:15 - 11:00 SPINNING 10:15 - 11:00 CORE 11:00 - 11:15 SALUT D'ESQUENA 11:15 - 12:00 CROSS 12:00 - 12:30 VIRTUAL CYCLING 12:00 - 12:45 	<ul style="list-style-type: none"> VIRTUAL CYCLING 7:30 - 8:15 CROSS 8:30 - 9:00 AEROSTEP 9:15 - 10:00 VIRTUAL CYCLING 9:15 - 10:00 POOLBIKE 9:30 - 10:00 PILATES 10:15 - 11:00 SPINNING 10:15 - 11:00 CORE 11:00 - 11:15 CROSS 12:00 - 12:30 VIRTUAL CYCLING 12:00 - 12:45 	<ul style="list-style-type: none"> GAC 7:30 - 8:00 LES MILLS BODYPUMP 8:15 - 9:00 CROSS 8:30 - 9:00 ZUMROYAL 9:15 - 10:00 AQUAGYM 9:15 - 10:00 VIRTUAL CYCLING 9:15 - 10:00 VIRTUAL CYCLING 10:15-11:00 IOGA 10:15 - 11:00 CORE 11:00 - 11:15 CROSS 12:00 - 12:30 VIRTUAL CYCLING 12:00 - 12:45 	<ul style="list-style-type: none"> PILATES 7:30 - 8:15 VIRTUAL CYCLING 7:30 - 8:15 CROSS 8:30 - 9:00 SPINNING 9:15 - 10:00 POOLBIKE 9:30 - 10:00 AQUAGYM 10:15 - 11:00 ZUMROYAL 10:15 - 11:00 VIRTUAL CYCLING 10:15 - 11:00 CORE 11:00 - 11:15 SPARTAN ROYAL 11:15 - 12:00 VIRTUAL CYCLING 12:00 - 12:45 	<ul style="list-style-type: none"> TRX 7:30 - 8:00 VIRTUAL CYCLING 7:30 - 8:15 SPINNING 9:15 - 10:00 AQUAGYM 9:15 - 10:00 LES MILLS BODYPUMP 10:15 - 11:00 SALUT D'ESQUENA 10:15 - 11:00 VIRTUAL CYCLING 10:15 - 11:00 CORE 11:00 - 11:15 GAC 11:15 - 11:45 CROSS 12:00 - 12:30 VIRTUAL CYCLING 12:00 - 12:45 	<ul style="list-style-type: none"> VIRTUAL CYCLING 10:15 - 11:00 VIRTUAL CYCLING 11:15 - 12:00 CROSS 12:30 - 13:00 	
MIGDIA	<ul style="list-style-type: none"> 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 CYCLING 16:00 - 16:45 AQUAGYM 16:00 - 16:45 TRX 17:00 - 17:30 	<ul style="list-style-type: none"> TRX 14:00 - 14:30 VIRTUAL CYCLING 14:30 - 15:15 ZUMROYAL 14:30 - 15:15 AQUAGYM 14:30 - 15:15 CORE 15:15 - 15:30 GAC 15:30 - 16:00 VIRTUAL CYCLING 15:30 - 16:15 CROSS 17:00 - 17:30 	<ul style="list-style-type: none"> 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 LES MILLS BODYPUMP 15:30 - 16:15 VIRTUAL CYCLING 15:30 - 16:15 AQUAGYM 16:00 - 16:45 TRX 17:00 - 17:30 	<ul style="list-style-type: none"> TRX 14:00 - 14:30 VIRTUAL CYCLING 14:30 - 15:15 LES MILLS BODYPUMP 14:30 - 15:15 SPARTAN ROYAL 14:30 - 15:15 PILATES 14:30 - 15:15 CORE 15:15 - 15:30 ZUMROYAL 15:30 - 16:15 VIRTUAL CYCLING 15:30 - 16:15 CROSS 17:00 - 17:30 	<ul style="list-style-type: none"> GAC 14:00 - 14:30 VIRTUAL CYCLING 14:30 - 15:15 AQUAGYM 14:30 - 15:15 CORE 15:15 - 15:30 POOLBIKE 15:30 - 16:00 VIRTUAL CYCLING 15:30 - 16:15 TRX 17:00 - 17:30 		
TARDA	<ul style="list-style-type: none"> VIRTUAL CYCLING 17:00 - 17:45 SALUT D'ESQUENA 18:15 - 18:45 CROSS 18:45 - 19:15 LES MILLS BODYPUMP 19:30 - 20:15 SPINNING 19:30 - 20:15 IOGA 19:30 - 20:15 CORE 20:15 - 20:30 ZUMROYAL 20:30 - 21:15 VIRTUAL CYCLING 20:30 - 21:15 CROSS 20:45 - 21:15 	<ul style="list-style-type: none"> VIRTUAL CYCLING 17:00 - 17:45 GAC 18:45 - 19:15 AEROSTEP 19:30 - 20:15 SPINNING 19:30 - 20:15 SPARTAN ROYAL 19:30 - 20:15 CORE 20:15 - 20:30 VIRTUAL CYCLING 20:30 - 21:15 CROSS 20:45 - 21:15 	<ul style="list-style-type: none"> VIRTUAL CYCLING 17:00 - 17:45 PILATES 18:30 - 19:15 CROSS 18:45 - 19:15 ZUMROYAL 19:30 - 20:15 SPINNING 19:30 - 20:15 SPARTAN ROYAL 19:30 - 20:15 CORE 20:15 - 20:30 AEROSTEP 20:30 - 21:15 VIRTUAL CYCLING 20:30 - 21:15 CROSS 20:45 - 21:15 	<ul style="list-style-type: none"> VIRTUAL CYCLING 17:00 - 17:45 TRX 18:45 - 19:15 LES MILLS BODYPUMP 19:30 - 20:15 SPINNING 19:30 - 20:15 PILATES 19:30 - 20:15 CORE 20:15 - 20:30 SALUT D'ESQUENA 20:30 - 21:15 VIRTUAL CYCLING 20:30 - 21:15 CROSS 20:45 - 21:15 	<ul style="list-style-type: none"> VIRTUAL CYCLING 17:00 - 17:45 CROSS 19:00 - 19:30 CORE 20:15 - 20:30 VIRTUAL CYCLING 19:30 - 20:15 VIRTUAL CYCLING 20:30 - 21:15 CROSS 20:45 - 21:15 		

>> Diumenge

- VIRTUAL CYCLING 10:15 - 11:00
- VIRTUAL CYCLING 11:15 - 12:00
- CROSS 12:30 - 13:00

ESPAIS

- SALA FITNESS
- SALA DIRIGIDES
- SALA SUAUS
- SALA SPINNING
- SALA EXTERIOR
- PISCINA

TIPUS D'ACTIVITATS

- CARDIO
- TONIFICACIÓ
- ESTIRAMENTS
- CARDIO & TONO
- ESTIRAMENTS & TONO

INTENSITAT

- BAIXA
- MITJA
- MITJA / ALTA
- ALTA

> És necessari fer la reserva de les activitats a través de l'App.
 > En el cas que no poguessis assistir, és necessari anul·lar la teva reserva a través de l'App.
 > Llegeix i respecta la normativa de cada espai.
 > Assistència mínima de 3 persones per realitzar la sessió.
 > La direcció del centre es reserva el dret de modificar o suspendre alguna d'aquestes activitats.
 > Les activitats dutes a terme a l'espai "Royal Outdoor", es podran veure modificades, reubicades o cancel·lades, per motius climatològics.