HORARI D'ACTIVITATS ESTIU 2022

royal LLEIDA

MATÍ

Dilluns

TRX	7:30 - 8:00
GAC	8:30 - 9:00
LesMILLS 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

Dimarts

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

Dimecres

GAC	7:30 - 8:00
LesMILLS 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

Dijous

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
MOBILITY	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

Divendres

TRX	7:30 - 8:00
VIRTUAL CYCLING	7:30 - 8:15
SPINNING	9:15 - 10:00
AQUAGYM	9:15 - 10:00
LesMILLS 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

Dissabte

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

Diumenge

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

MIGDIA

Dilluns

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

Dimarts

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

Dimecres

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
LesMILLS BODYPUMP	15:30 - 16:15
VIRTUAL CYCLING	15:30 - 16:15
AQUAGYM	16:00 - 16:45
TRX	17:00 - 17:30

Dijous

TRX	14:00 - 14:30
VIRTUAL CYCLING	14:30 - 15:15
LesMILLS 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

Divendres

GAC	14:00 - 14:30
VIRTUAL CYCLING	14:30 - 15:15
AQUAGYM	14:30 - 15:15
POOLBIKE	15:15 - 15:45
CORE	15:15 - 15:30
VIRTUAL CYCLING	15:30 - 16:15
MOBILTY	16:00 - 16:45
TRX	17:00 - 17:30

TARDA

Dilluns

VIRTUAL CYCLING	17:00 - 17:45
SALUT D'ESQUENA	18:30 - 19:15
CROSS	18:45 - 19:15
LesMILLS 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

Dimarts

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

Dimecres

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

Dijous

VIRTUAL CYCLING	17:00 - 17:45
TRX	18:45 - 19:15
LesMILLS 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

Divendres

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

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.

royallleida.com