


















HORARI D'ACTIVITATS SETEMBRE 2022

MATÍ

>> Dilluns

 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













>> Dimarts

 VIRTUAL CYCLING 7:30 - 8:15
 KETTLEBELL 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
 METABOLIC 12:00 - 12:30
 VIRTUAL CYCLING 12:00 - 12:45













>> Dimecres

 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
 AQUA WELLNESS 10:15 - 11:00
 IYOGA 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
 METABOLIC 8:30 - 9:00
 SPINNING 9:15 - 10:00
 POOLBIKE 9:15 - 9:45
 AQUAGYM 9:45 - 10:30
 PILATES 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
 KETTLEBELL 12:00 - 12:45





>> Divendres

 TRX 7:30 - 8:00
 VIRTUAL CYCLING 7:30 - 8:15
 KETTLEBELL 8:30 - 9:00
 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

>> Dissabte

 KETTLEBELL 9:30 - 10:00
 VIRTUAL CYCLING 10:15 - 11:00
 VIRTUAL CYCLING 11:15 - 12:00
 METABOLIC 12:30 - 13:00

>> Diumenge

 METABOLIC 9:30 - 10:00
 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













INTENSITAT




















MIGDIA

 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

 TRX 14:00 - 14:30
 VIRTUAL CYCLING 14:30 - 15:15
 ZUMROYAL 14:30 - 15:15
 AQUAGYM 14:30 - 15:15
 IYOGA 14:30 - 15:15
 CORE 15:15 - 15:30
 GAC 15:30 - 16:00
 VIRTUAL CYCLING 15:30 - 16:15
 METABOLIC 17:00 - 17:30











 METABOLIC 14:00 - 14:30
 SPINNING 14:30 - 15:15
 AQUA WELLNESS 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










 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










 GAC 14:00 - 14:30
 VIRTUAL CYCLING 14:30 - 15:15
 ZUMROYAL 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
 TRX 17:00 - 17:30

TARDA

 VIRTUAL CYCLING 17:00 - 17:45
 SALUT D'ESQUENA 18:30 - 19:45
 CROSS 18:45 - 19:15
 LES MILLS BODYPUMP 19:30 - 20:15
 SPINNING 19:30 - 20:15
 IYOGA 19:30 - 20:15
 CORE 20:15 - 20:30
 ZUMROYAL 20:30 - 21:15
 VIRTUAL CYCLING 20:30 - 21:15
 KETTLEBELL 20:30 - 21:00

 VIRTUAL CYCLING 17:00 - 17:45
 GAC 18:45 - 19:15
 KETTLEBELL 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
 LES MILLS BODYPUMP 20:30 - 21:15
 VIRTUAL CYCLING 20:30 - 21:15
 CROSS 20:30 - 21:00

 VIRTUAL CYCLING 17:00 - 17:45
 PILATES 18:30 - 19:15
 METABOLIC 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
 METABOLIC 20:30 - 21:00

 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 20:30 - 21:00

 VIRTUAL CYCLING 17:00 - 17:45
 LES MILLS BODYPUMP 18:00 - 18:45
 CROSS 19:00 - 19:30
 CORE 20:15 - 20:30
 VIRTUAL CYCLING 19:30 - 20:15
 VIRTUAL CYCLING 20:30 - 21:15
 METABOLIC 20:30 - 21:00

> 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.