HORARI D'ACTIVITATS VIGENT A PARTIR DEL 13 DE GENER DE 2025

royal LLEIDA

Dilluns

MATÍ	VIRTUAL CYCLING	7.30 - 8.15
	TRX	7.30 - 8.00
	LOWER BODY	8.30 - 9.00
	VIRTUAL CYCLING	9.15 - 10.00
	LesMills BODYPUMP	9.15 - 10.00
	AQUAGYM	9.15 - 10.00
	ZUMROYAL	10.15 - 11.00
	SPINNING	10.15 - 11.00
	AQUAGYM	10.15 - 11.00
	CORE	11.05 - 11.15
	SALUT D'ESQUENA	11.15 - 12.00
	CROSS	12.00 - 12.30
	VIRTUAL CYCLING	12.00 - 12.45
MIGDIA	LOWER BODY	14.00 - 14.30
	SALUT D'ESQUENA	14.30 - 15.15
	CORE	15.20 - 15.30
	POOLBIKE	15.30 - 16.00
	VIRTUAL CYCLING	15.30 - 16.15
	AQUAGYM	16.00 - 16.45
TARDA	VIRTUAL CYCLING	17.00 - 17.45
	UPPER BODY	17.30 - 18.00
	SPARTAN ROYAL	18.15 - 19.00
	SALUT D'ESQUENA	18.30 - 19.15
	ZUMROYAL	18.30 - 19.15
	LesMills BODYPUMP	19.30 - 20.15
	SPINNING	19.30 - 20.15
	IOGA	19.30 - 20.15
	CORE	20.20 - 20.30
	ROYAL METABOLIC	20.30 - 21.15
	VIRTUAL CYCLING	20.30 - 21.15

Dimarts

MATÍ	VIRTUAL CYCLING	7.30 - 8.15
	CROSS	7.30 - 8.00
	UPPER BODY	8.30 - 9.00
	TRX	9.30 - 10.00
	AEROSTEP	9.15 - 10.00
	SPINNING	9.15 - 10.00
	POOLBIKE	9.30 - 10.00
	PILATES	10.15 - 11.00
	VIRTUAL CYCLING	10.15 - 11.00
	AQUAGYM	10.15 - 11.00
	FIT D'OR	10.15 - 11.00
	CORE	11.05 - 11.15
	POOLBIKE	11.15 - 11.45
	HIIT	12.00 - 12.30
	VIRTUAL CYCLING	12.00 - 12.45
MIGDIA	UPPER BODY	14.00 - 14.30
	AQUAGYM	14.30 - 15.15
	VIRTUAL CYCLING	14.30 - 15.15
	SPARTAN ROYAL	14.30 - 15.15
	IOGA	14.30 - 15.15
	CORE	15.20 - 15.30
	LOWER BODY	15.30 - 16.15
	VIRTUAL CYCLING	15.30 - 16.00
	AQUAHIIT	15.30 - 16.00
TARDA	VIRTUAL CYCLING	17.00 - 17.45
	HIIT	17.30 - 18.00
	SPINNING	18.30 - 19.15
	LOWER BODY	18.30 - 19.15
	AEROSTEP	19.30 - 20.15
	AQUAGYM	19.30 - 20.15
	SPARTAN ROYAL	19.30 - 20.15
	CORE	20.20 - 20.30
	AQUAHIIT	20.30 - 21.00
	SALUT D'ESQUENA	20.30 - 21.15
	VIRTUAL CYCLING	20.30 - 21.15
	UPPER BODY	20.45 - 21.15

Dimecres

MATÍ	VIRTUAL CYCLING	7.30 - 8.15
	LOWER BODY	7.30 - 8.00
	CROSS	8.30 - 9.00
	ZUMROYAL	9.15 - 10.00
	AQUAGYM	9.15 - 10.00
	VIRTUAL CYCLING	9.15 - 10.00
	CROSS D'OR	10.15 - 10.45
	VIRTUAL CYCLING	10.15 - 11.00
	AQUAWELLNESS	10.15 - 11.00
	IOGA	10.15 - 11.00
	CORE	11.05 - 11.15
	TRX	11.15 - 11.45
	VIRTUAL CYCLING	12.00 - 12.45
MIGDIA	ROYAL METABOLIC	14.00 - 14.45
	AQUAWELLNESS	14.30 - 15.15
	ZUMROYAL	14.30 - 15.15
	CORE	15.20 - 15.30
	POOLBIKE	15.30 - 16.00
	CROSS	15.30- 16.15
	VIRTUAL CYCLING	15.30 - 16.00
	AQUAGYM	16.00 - 16.45
TARDA	VIRTUAL CYCLING	17.00 - 17.45
	ROYAL METABOLIC	17.30 - 18.15
	PILATES	18.30 - 19.15
	UPPER BODY	18.45 - 19.15
	ZUMROYAL	19.30 - 20.15
	SPINNING	19.30 - 20.15
	SPARTAN ROYAL	19.30 - 20.15
	CORE	20.20 - 20.30
	VIRTUAL CYCLING	20.30 - 21.15
	AEROSTEP	20.30 - 21.15

Dijous

MATÍ	PILATES	7.30 - 8.15
	VIRTUAL CYCLING	7.30 - 8.15
	HIIT	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	11.05 - 11.15
	UPPER BODY	11.15 - 11.45
	VIRTUAL CYCLING	12.00 - 12.45
	CROSS	12.00 - 12.30
MIGDIA	TRX	14.00 - 14.30
	SPARTAN ROYAL	14.15 - 15.00
	VIRTUAL CYCLING	14.30 - 15.15
	PILATES	14.30 - 15.15
	CORE	15.20 - 15.30
	SALUT D'ESQUENA	15.30 - 16.15
	VIRTUAL CYCLING	15.30 - 16.15
TARDA	VIRTUAL CYCLING	17.00 - 17.45
	LOWER BODY	17.30 - 18.00
	IOGA	18.30 - 19.15
	BODYPUMP	18.30 - 19.15
	TRX	18.45 - 19.15
	SPINNING	19.30 - 20.15
	PILATES	19.30 - 20.15
	CORE	20.20 - 20.30
	VIRTUAL CYCLING	20.30 - 21.15
	SPARTAN ROYAL	20.30 - 21.15

Divendres

MATÍ	TRX	7.30 - 8.00
	VIRTUAL CYCLING	7.30 - 8.15
	UPPER BODY	8.30 - 9.00
	FIT D'OR	09.15 - 10.00
	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	11.05 - 11.15
	LOWER BODY	11.15 - 11.45
	TRX	12.00 - 12.30
	VIRTUAL CYCLING	12.00 - 12.45
MIGDIA	LOWER BODY	14.00 - 14.30
	VIRTUAL CYCLING	14.30 - 15.15
	AQUAGYM	14.30 - 15.15
	CORE	15.20 - 15.30
	POOLBIKE	15.15 - 15.45
	VIRTUAL CYCLING	15.30 - 16.15
	ZUMROYAL	15.30 - 16.15
TARDA	VIRTUAL CYCLING	17.00 - 17.45
	ROYAL METABOLIC	17.30 - 18.15
	LesMills BODYPUMP	18.30 - 19.15
	CORE	20.20 - 20.30
	VIRTUAL CYCLING	19.30 - 20.15
	VIRTUAL CYCLING	20.30 - 21.15
	CROSS	20.30 - 21.00

Dissabte

CROSS	9.30 - 10.00
VIRTUAL CYCLING	10.15 - 11.00
VIRTUAL CYCLING	11.15 - 12.00
HIIT	12.30 - 13.00

Diumenge

HIIT	9.30 - 10.00
VIRTUAL CYCLING	10.15 - 11.00
VIRTUAL CYCLING	11.15 - 12.00
CROSS	12.30 - 13.00

ESPAIS

- SALA SPINNING
- SALA DIRIGIDES
- SALA FITNESS
- SALA SUAUS
- PISCINA
- ESPAI OUTDOOR

TIPUS D'ACTIVITAT

CARDIO · TONIFICACIÓ · CARDIO & TONO · COS MENT

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 climatológics.

royallleida.com