

# PACK FITNESS > CURS 2018/2019

## De l'1 d'octubre al 22 de desembre

	Inici	Final	Espai	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	
M a t í	7:30	8:15	Sala Spinning®	SPINNING® JR	SPINNING® LR	SPINNING® JR	SPIN VIRTUAL (JR)	SPINNING® JR		M a t í
	7:30	8:15	Sala activitats		POWER DISC JR		BODY MIND JR			
	8:00	8:45	Piscina	AIGUAGIM SC		A. PROFUNDES LR		AIGUAGIM LR		
	9:15	10:00	Sala activitats	TONIFICACIÓ LR	BODY MIND JR	STRONG® JR	BODY MIND JR	ZUMBA® EB		
	9:15	10:00	Sala Spinning®	SPINNING® JR	SPIN VIRTUAL (JR)	SPIN VIRTUAL (JR)	SPIN VIRTUAL (JR)	SPINNING® JR	SPIN VIRTUAL (AL)	
	10:15	11:00	Sala activitats	PILATES LR	TRX® NH	PILATES LR	TRX® NH	ESTIRAMENTS EB	TRX® AL	
	10:15	11:00	Piscina		AIGUAGIM SC		AIGUAGIM LR			
M i g d i a	13:45	14:30	Sala act (1) / Fitness (2) / Spin (3)	TRX® CB (1)	CIRCUIT TRAINING CB (2)	SPIN VIRTUAL (AR) (3)	ESTIRAMENTS CB (1)	SPIN VIRTUAL (DS) (3)		M i g d i a
	14:00	14:45	Piscina	AIGUAGIM AR		AQUA CROSS AR				
	15:15	16:00	Sala Spinning®	SPINNING® CQ	SPIN TONO CQ	SPINNING® EB	SPIN TONO CQ	SPINNING® CQ		
	15:15	16:00	Sala activitats (1) / Gym BOX (2)	AEROSTEP EB (1)	AERODANSA EB (1)	CROSS GYM * CQ (2)	ZUMBA® EB (1)	POWER DISC EB (1)		
	16:10	16:40	Sala activitats (1) / Piscina (2)	AQUA CROSS EB (2)	GAC EB (1)	TRX® CQ (1)	HIPOPRESSIUS EB (1)	ESTIRAMENTS EB (1)		
T a r d a  - V e s p r e	18:15	19:00	Sala Spinning®	SPIN VIRTUAL (AR)	SPINNING® AL	SPIN VIRTUAL (AR)	SPINNING® AL		SPIN VIRTUAL (AL)	T a r d a  - V e s p r e
	18:15	19:00	Sala activitats	POWER DISC AR		STRONG® AR		TRX® AL		
	19:15	20:00	Sala activitats	STRONG® JR	PILATES AL	KANGOO POWER SM	PILATES AL	ZUMBA® AR		
	19:15	20:00	Sala Spinning® (1) / Gym BOX (2)	SPINNING® AR (1)	HIIT 30' ** CB (2)	SPINNING® JR (1)	CROSS GYM ** CB (2)	SPINNING® CB (1)		
	20:15	21:00	Sala Spinning®	SPINNING® AR	SPINNING® CB	SPINNING® AR	SPINNING® AL			
	20:15	21:00	Piscina		AIGUA GIM MG		AQUA CROSS AR			
	20:15	21:00	Sala activitats	TONIFICACIÓ MG	ZUMBA® AR	KANGOO POWER SM	TRX® DS			

### MONITORS

JR Jordi Rebollo	DS David Sancho
LR Lola Ruiz	CB Carla Blanchon
EB Eva Bueno	CQ Carles Quintà
SC Sara Cufí	MG Montse Galadí
AL Angèlica Lupenkova	SM Sònia Martínez
AR Andrea Rodríguez	NH Nelson Hinojosa



### TIPUS D'ENTRENAMENT

CARDIOVASCULAR
MUSCULAR
FUNCIONAL
PREVENTIU
MIXT (CARDIO + MUSCULAR)
AQUATIC

EN CAS DE MAL TEMPS: \* Es farà Tonificació a la sala d'activitats / \*\* Es suspèn timerà l'activitat

Actualització: 26/09/2018