

PACK FITNESS > CURS 2018/2019

Del 8 de gener al 30 de març

	Inici	Final	Espai	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	
M a t í	7:30	8:15	Sala Spinning®	SPINNING® JR	SPIN VIRTUAL (JR)	SPINNING® JR	SPIN VIRTUAL (JR)	SPINNING® JR		
	7:30	8:15	Sala activitats		POWER DISC JR		POWER DISC JR			
	8:00	8:45	Piscina	AIGUAGIM SC		A. PROFUNDES LR		AIGUAGIM LR		
	9:15	10:00	Sala activitats	TONIFICACIÓ LR	BODY MIND JR		BODY MIND JR	ZUMBA® EB		
	9:15	10:00	Sala Spinning®	SPINNING® JR	SPIN VIRTUAL (JR)	SPINNING® JR	SPIN VIRTUAL (JR)	SPIN VIRTUAL (JR)	SPIN VIRTUAL (AL)	
	10:15	11:00	Sala activitats	PILATES LR		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) / Spinning® (2)	SPIN VIRTUAL (CB) (2)	TRX® CB (1)	SPIN VIRTUAL (DR) (2)	ESTIRAMENTS CB (1)	SPIN VIRTUAL (DR) (2)		
	14:00	14:45	Piscina	AIGUAGIM CB		AIGUAGIM DR				
	15:20	16:05	Sala Spinning®	SPINNING® CQ	SPIN TONO CQ	SPINNING® EB	SPIN TONO CQ	SPIN HIIT CQ		
	15:20	16:05	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	Piscina (1) / Sala activitats (2)	AQUA CROSS EB (1)	GAC EB (2)	TRX® CQ (2)	HIPOPRESSIUS EB (2)	ESTIRAMENTS EB (2)		
T a r d a - V e s p r e	18:15	19:00	Sala Spinning®	SPIN VIRTUAL (CQ)	SPINNING® AL	SPIN TONO CQ	SPIN VIRTUAL (AL)		SPIN VIRTUAL (AL)	
	18:15	19:00	Sala activitats	TRX® CQ			POWER DISC AL	TRX® AL		
	19:15	20:00	Sala activitats	STRONG JR	PILATES AL	ZUMBA® JR	PILATES AL	ZUMBA® JR		
	19:30	20:00	Piscina (1) / Gym BOX (2)		AQUA CROSS CB (1)		CROSS GYM ** CB (2)			
	19:15	20:00	Sala Spinning®	SPINNING® DR		SPIN HIIT DR		SPINNING® CB		
	20:15	21:00	Sala Spinning®	SPIN HIIT DR	SPINNING® CB	SPINNING® DR	SPINNING® DR	SPIN VIRTUAL (CB)		
	20:15	21:00	Piscina		AIGUAGIM DR		AIGUAGIM CB			
	20:15	21:00	Sala activitats	TONIFICACIÓ MG	TRX® DS	FIT BALL MG	TRX® DS			

MONITORS

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



TIPUS D'ENTRENAMENT

CARDIOVASCULAR
CICLISME
MUSCULAR
FUNCIONAL
PREVENTIU
AQUATIC

EN CAS DE MAL TEMPS: * Es farà Tonificació a la sala 1 / ** Es suspèndrà l'activitat