

# PACK FITNESS

## Del 2 de juliol al 31 d'agost i del 17 al 29 de setembre

	Inici	Final	Espai	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	
M a t í	7:30	8:15	Sala Spinning®	<b>SPINNING®</b> JORDI	<b>SPIN VIRTUAL 50'</b> JORDI	<b>SPINNING®</b> JORDI	<b>SPIN VIRTUAL 50'</b> JORDI	<b>SPINNING®</b> JORDI		M a t í
	7:30	8:15	Sala activitats		<b>POWER DISC</b> JORDI		<b>BODY MIND</b> JORDI			
	8:00	8:45	Piscina	<b>AIGUAGIM</b> LOLA		<b>AIGUAGIM</b> LOLA		<b>A. PROFUNDES</b> LOLA		
	9:10	9:55	Sala activitats (1) / Spinning® (2)	<b>STRONG®</b> JORDI (1)	<b>BODY MIND</b> JORDI (1)	<b>SPINNING®</b> JORDI (2)	<b>POWER DISC</b> JORDI (1)	<b>ZUMBA®</b> JORDI (1)	<b>TRX®</b> ANDREA (1)	
	10:15	11:00	Piscina (1) / Sala activitats (2)		<b>AIGUAGIM</b> LOLA (1)	<b>ESTIRAMENTS</b> JORDI (2)	<b>AIGUAGIM</b> LOLA (1)			
M i g d i a	13:45	14:30	Sala Spinning® (1) / Activitats (2)	<b>SPIN VIRTUAL 50'</b> CARLES (1)	<b>TONIFICACIÓ</b> CARLA (2)	<b>SPIN VIRTUAL 50'</b> CARLES (1)	<b>ESTIRAMENTS</b> CARLA (2)	<b>SPIN VIRTUAL 50'</b> CARLES (1)		M i g d i a
	15:15	16:00	Sala Spinning®	<b>SPINNING®</b> CARLES	<b>SPINNING®</b> CARLA	<b>SPINNING®</b> CARLES	<b>SPINNING®</b> CARLA	<b>SPINNING®</b> CARLES		
	15:15	16:00	Sala activitats	<b>POWER DISC</b> CARLA		<b>GAC</b> CARLA		<b>STRONG®</b> ANDREA		
	16:10	16:40	Piscina		<b>AQUA CROSS</b> ANDREA		<b>AQUA CROSS</b> CARLA			
T a r d a - V e s p r e	18:15	19:00	Sala activitats	<b>TONIFICACIÓ</b> ANDREA	<b>TRX®</b> ANDREA	<b>POWER DISC</b> ANDREA	<b>ESTIRAMENTS</b> ANDREA			T a r d a - V e s p r e
	19:10	20:10	Sala Spinning® + Outdoor + Piscina		<b>FIT TRIATLÓ</b> DAVID S		<b>FIT TRIATLÓ</b> DAVID S			
	19:15	20:00	Sala activitats	<b>STRONG®</b> ANDREA	<b>PILATES</b> ANGÈLICA	<b>ZUMBA®</b> ANDREA	<b>PILATES</b> ANGÈLICA	<b>TONIFICACIÓ</b> CARLA		
	19:15	20:00	Gym BOX (1) / Outdoor (2)	<b>HIIT</b> DAVID S (1) *		<b>CROSS GYM</b> DAVID S (1) *		<b>SWIM ROSES</b> DAVID S (2) * / **		
	20:15	21:00	Piscina		<b>AQUA CROSS</b> CARLA		<b>AIGUAGIM</b> CARLA			
	20:15	21:00	Sala activitats	<b>ZUMBA®</b> JORDI		<b>TONIFICACIÓ</b> MONTSE				
	20:15	21:00	Sala Spinning®	<b>SPINNING®</b> CARLA	<b>SPINNING®</b> ANDREA	<b>SPINNING®</b> ANDREA	<b>SPINNING®</b> ANDREA	<b>SPINNING®</b> ANDREA		
	20:20	20:50	Sala activitats		<b>TRX®</b> DAVID S		<b>TRX®</b> DAVID S			

### MONITORS

JR Jordi Rebollo	AR Andrea Rodríguez
LR Lola Ruiz	MG Montse Galadí
DS David Sancho	CB Carla Blanchon
AL Angèlica Lupenkova	CQ Carles Quintà



### TIPUS D'ENTRENAMENT / EDATS

<b>CARDIOVASCULAR / ≥ 14 anys</b>
<b>MUSCULAR / ≥ 16 anys</b>
<b>FUNCIONAL / ≥ 16 anys</b>
<b>PREVENTIU ≥ 14 anys</b>
<b>MIXT (CARDIO + MUSCULAR) / ≥ 16 anys</b>
<b>AQUÀTIC / ≥ 14 anys (excepció SWIM ROSES)</b>

\* En cas de mal temps s'anul·larà l'activitat  
 \*\* SWIM ROSES: cal tenir 18 anys i un bon nivell de natació | punt de trobada: platja dels Palangrers