

PACK FITNESS

PISCINA ROSES

Curs 2024-25 3T

31 març
21 juny

	HORARI	ESPAI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	
M A T Í	7:10	SALA SPINNING®	SPINNING®	SPIN VIRTUAL	SPIN VIRTUAL	SPIN VIRTUAL	SPIN HIIT		M A T Í
	7:55		MARIA	BESTCYCLING	BESTCYCLING	BESTCYCLING	CARLES		
	7:10	SALA ACTIVITATS		TONIFICACIÓ	POWER DISC	GAC			
	7:55			MARIA	MARIA	MARIA			
	8:00	PISCINA	AIGUAGIM	AIGUAGIM	AIGUAGIM	AIGÜES PROF	AIGUAGIM		
	8:45		YOLANDA	SARA C	YOLANDA	SARA C	SARA C		
	9:15	SALA ACTIVITATS	CARDIOTONO	ESTIRAMENTS	GAC		ZUMBA®		
	10:00		YOLANDA	MARIA	YOLANDA		YOLANDA		
	9:15	SALA SPINNING®	SPIN VIRTUAL	SPIN VIRTUAL	SPIN VIRTUAL	SPIN VIRTUAL	SPIN VIRTUAL	SPIN VIRTUAL	
M I G D I A	10:00		BESTCYCLING	BESTCYCLING	BESTCYCLING	BESTCYCLING	BESTCYCLING	BESTCYCLING	
	10:10	PISCINA		AIGUAGIM		AIGUAGIM			
	10:55			SARA C		SARA C			
	10:15	SALA ACTIVITATS	FISIO PILATES		ESQUENA I SALUT		ESQUENA I SALUT		
	11:00		YOLANDA		YOLANDA		YOLANDA		
	14:00	PISCINA			AIGUAGIM		AIGUAGIM		
	14:45				ANGÈLICA		ANGÈLICA		
	15:15	SALA ACTIVITATS	GAC	ZUMBA®	CARDIOTONO	TONIFICACIÓ	POWER DISC		
	16:00		YOLANDA	YOLANDA	YOLANDA	JOEL	MARIA		
T A R D A - V E S P R E	15:20	SALA SPINNING®	SPINNING®	SPINTONO	SPINNING®	SPIN HIIT	SPIN VIRTUAL		T A R D A - V E S P R E
	16:05		CARLES	CARLES	CARLES	CARLES	BESTCYCLING		
	16:15	SALA ACTIVITATS	ESQUENA I SALUT	HIPOPRESSIUS	ESQUENA I SALUT	HIPOPRESSIUS	ESTIRAMENTS		
	16:45		YOLANDA	YOLANDA	YOLANDA	YOLANDA	SARA F		
	17:00	SALA ACTIVITATS		ESQUENA I SALUT		ESQUENA I SALUT			
	17:45			YOLANDA		YOLANDA			
	17:00	SALA ACTIVITATS	BODY MIND		BODY MIND				
	18:00		SALMA		SALMA				
	18:10	SALA SPINNING®		SPIN VIRTUAL		SPIN VIRTUAL	SPIN VIRTUAL		
T A R D A - V E S P R E	18:55			BESTCYCLING		BESTCYCLING	BESTCYCLING		
	18:15	SALA ACTIVITATS	POWER DISC	TRX®	GAC	TRX®	CARDIOTONO		
	19:00		SALMA	CARLES	SALMA	CARLES	SALMA		
	19:10	SALA SPINNING®	SPIN HIIT	SPINNING®	SPINTONO	SPINNING®	SPIN HIIT		
	19:55		JOEL	SALMA	SARA F	SALMA	ANGÈLICA		
	19:10	SALA ACTIVITATS	ZUMBA®	PILATES	ZUMBA®	PILATES	ZUMBA®		
	19:55		MACA	ANGÈLICA	MACA	ANGÈLICA	MACA		
	20:10	SALA ACTIVITATS		TRX®		TRX®			
	20:40			SARA F		SARA F			
T A R D A - V E S P R E	20:10	SALA SPINNING®	SPINNING®	SPIN VIRTUAL	SPINNING®	SPIN VIRTUAL			T A R D A - V E S P R E
	20:55		SARA F	BESTCYCLING	MACA	BESTCYCLING			
	20:10	SALA ACTIVITATS	TONIFICACIÓ		TABATA				
	20:55		MACA		SARA F				
	20:20	PISCINA		AIGUAGIM		AIGUAGIM			
	21:05			SALMA		SALMA			



TIPUS D'ENTRENAMENT: EDATS

CARDIOVASCULAR	14 anys
CARDIO CYCLING	14 anys
MUSCULAR	16 anys
FUNCIONAL	16 anys

MIXT	16 anys
PREVENTIU	14 anys
AQUÀTIC	14 anys

16 anys
14 anys
14 anys