

# PACK FITNESS > CURS 2023/2024

## Del 2 d'abril al 22 de juny

	Inici	Final	Espai	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte
M a t í	7:10	7:55	Sala Spinning®	SPINNING® MARIA	SPIN VIRTUAL BESTCYCLING	SPIN VIRTUAL BESTCYCLING	SPIN VIRTUAL BESTCYCLING	SPIN HIIT MARIA	
	7:10	7:40	Sala activitats		TONIFICACIÓ MARIA		TRX® MARIA		
	7:10	7:55	Sala activitats			POWER DISC MARIA			
	8:00	8:45	Piscina	AIGUAGIM YOLANDA	AIGUAGIM SARA	AIGUAGIM YOLANDA	A. PROFUNDES SARA	AIGUAGIM SARA	
	9:15	10:00	Sala activitats	CARDIOTONO YOLANDA		GAC YOLANDA		ZUMBA® YOLANDA	
	9:15	10:00	Sala Spinning®		SPIN VIRTUAL BESTCYCLING		SPIN VIRTUAL BESTCYCLING		SPIN VIRTUAL BESTCYCLING
	10:00	10:45	Piscina		AIGUAGIM SARA		AIGUAGIM SARA		
	10:15	11:00	Sala activitats	FISIO PILATES YOLANDA		ESQUENA I SALUT YOLANDA		ESQUENA I SALUT YOLANDA	
M i g d i a	14:00	14:45	Piscina	AIGUAGIM ANDREA		AIGUAGIM ANGÈLICA			
	15:15	16:00	Sala activitats	GAC YOLANDA	ZUMBA® YOLANDA	CARDIOTONO YOLANDA	POWER DISC ALBA	TONIFICACIÓ CARLES	
	15:20	16:05	Sala Spinning®	SPINNING® CARLES	SPIN TONO CARLES	SPINNING® CARLES	SPIN HIIT CARLES	SPIN VIRTUAL BESTCYCLING	
	16:15	16:45	Sala activitats	ESQUENA I SALUT YOLANDA	HIPOPRESSIUS YOLANDA	ESQUENA I SALUT YOLANDA	HIPOPRESSIUS YOLANDA	ESTIRAMENTS SARA F	
T a r d a - V e s p r e	17:00	17:45	Sala activitats		ESQUENA I SALUT YOLANDA		ESQUENA I SALUT YOLANDA		
	17:00	18:00	Sala activitats	IOGA ALBA		IOGA ALBA			
	18:15	19:00	Sala activitats	POWER DISC ANDREA	TRX® CARLES	GAC ANDREA	TRX® CARLES	CARDIOTONO ANDREA	
	19:10	19:55	Sala Spinning®	SPIN HIIT SARA F	SPINNING® ALBA	SPIN TONO SARA F	SPINNING® ALBA	SPIN HIIT SARA F	
	19:10	19:55	Sala activitats	ZUMBA® ANDREA	PILATES ANGÈLICA	ZUMBA® ANDREA	PILATES ANGÈLICA	ZUMBA® ANDREA	
	20:10	20:40	Sala activitats		TRX® SARA F		TRX® SARA F		
	20:15	21:00	Sala Spinning®	SPINNING® ALBA	SPIN VIRTUAL BESTCYCLING	SPINNING® ALBA	SPIN VIRTUAL BESTCYCLING		
	20:20	21:05	Sala activitats	TONIFICACIÓ FABRI		TABATA FABRI			
	20:20	21:05	Piscina		AIGUA GIM ALBA		AIGUA GIM ALBA		

### MONITORS / MONITORES

AL Angèlica Lupenkova	MB Maria Boian
CQ Carles Quintà	SC Sara Cufi
FP Fabri Pérez	SF Sara Ferrer
YC Yolanda Castellano	AR Andrea Rodríguez
AG Alba Gascón	



### TIPUS D'ENTRENAMENT

CARDIOVASCULAR
CICLISME
MUSCULAR
MIXT (CARDIO+MUSCULAR)
FUNCIONAL
PREVENTIU
AQUATIC

Actualització: 13/3/2024