

PACK FITNESS

PISCINA ROSES

Curs 2025-26 1T

1 octubre
20 desembre

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

