PACK FITNESS

PISCINA ROSES

Curs 2026-27 1T

1 octubre
21 desembre

	HORARI	ESPAI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
MATÍ	7:10 7:55	SALA CYCLING	SPIN WATTS MARIA	SPIN VIRTUAL BESTCYCLING	SPIN VIRTUAL BESTCYCLING	SPIN VIRTUAL BESTCYCLING	SPIN WATTS MARIA	
	7:10 7:55	SALA ACTIVITATS		TONIFICACIÓ MARIA	POWER DISC MARIA	GAC MARIA		
	8:00 8:45	PISCINA	AIGUAGIM YOLANDA	AIGUAGIM SARA C	AIGUAGIM YOLANDA	A. PROFUNDES SARA C	AIGUAGIM SARA C	
	9:15 10:00	SALA CYCLING	SPIN VIRTUAL BESTCYCLING	SPIN VIRTUAL BESTCYCLING	SPIN VIRTUAL BESTCYCLING	SPIN WATTS ANDREA	SPIN VIRTUAL BESTCYCLING	SPIN VIRTUAL BESTCYCLING
	9:15 10:00	SALA ACTIVITATS	GAC YOLANDA		CARDIOTONO YOLANDA		ZUMBA® YOLANDA	FITBALL ANGÈLICA
	10:15 11:00	PISCINA		AIGUAGIM SARA C		AIGUAGIM SARA C		
	10:15 11:00	SALA ACTIVITATS	FISIO PILATES YOLANDA		ESQUENA SALUT YOLANDA		ESQUENA I SALUT YOLANDA	
	11:10 11:55	PISCINA					AIGUAGIM ANDREA	
MIGDIA	14:00 14:45	PISCINA			AIGUAGIM ANGÈLICA		AIGUAGIM ANGÈLICA	
	15:15 16:00	SALA ACTIVITATS	CARDIOTONO YOLANDA	GAC MARIA	ZUMBA® YOLANDA	POWER DISC MARIA	TONIFICACIÓ CARLES	
	15:15 16:00	SALA CYCLING	SPIN WATTS CARLES	SPINTONO CARLES	SPIN WATTS HIIT CARLES	SPINTONO CARLES	SPIN VIRTUAL BESTCYCLING	
	16:15 16:45	SALA ACTIVITATS	ESQUENA SALUT YOLANDA	HIPOPRESSIUS YOLANDA	ESQUENA SALUT YOLANDA	HIPOPRESSIUS YOLANDA	ESTIRAMENTS ANGÈLICA	
TARDA - VESPRE	17:00 17:45	SALA ACTIVITATS		ESQUENA SALUT YOLANDA		ESQUENA SALUT YOLANDA		
	17:15 18:00	SALA ACTIVITATS	CARDIOTONO ANDREA		CARDIOTONO ANDREA			
	18:15 19:00	SALA CYCLING	SPIN VIRTUAL BESTCYCLING	SPIN VIRTUAL BESTCYCLING	SPIN VIRTUAL BESTCYCLING	SPIN VIRTUAL BESTCYCLING		SPIN VIRTUAL BESTCYCLING
	18:15 19:00	SALA ACTIVITATS	GAC ANDREA	TRX® CARLES	POWER DISC ANDREA	TRX® CARLES	CARDIOTONO MAURO	
	19:15 20:00	SALA CYCLING	SPIN WATTS MACA	SPINTONO SARA	SPIN WATTS HITT SARA	SPINTONO SARA	SPIN WATTS JOEL	
	19:15 20:00	SALA ACTIVITATS	ZUMBA® ANDREA	PILATES ANGÈLICA	ZUMBA® ANDREA	PILATES ANGÈLICA	TONIFICACIÓ MAURO	
	20:15 21:00	SALA CYCLING	SPIN WATTS SARA	SPIN VIRTUAL BESTCYCLING	SPIN WATTS JOEL	SPIN VIRTUAL BESTCYCLING	SPIN VIRTUAL BESTCYCLING	
	20:15 21:00	SALA ACTIVITATS	POWER DISC MACA	TONIFICACIÓ MACA	POWER DISC MACA	GAC MACA		
	20:15 21:00	PISCINA		AIGUAGIM MAURO		AIGUAGIM MAURO		

TIPUS D'ENTRENAMENT: EDATS

CARDIOVASCULAR	14 anys	MIXT	16 anys
CARDIO CYCLING	14 anys	PREVENTIU	14 anys
MUSCULAR	16 anys	AQUÀTIC	14 anys
FUNCIONAL	16 anys		

25/09/2026