

PACK FITNESS

PISCINA ROSES



Estiu 2026

1 - 31 AGOST

	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		
	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	YOLANDA		
	9:10	SALA ACTIVITATS	GAC	ESQUENA I SALUT	CARDIOTONO	FISIO PILATES	ZUMBA®		
	9:55		YOLANDA	YOLANDA	YOLANDA	YOLANDA	YOLANDA		
	9:15	SALA CYCLING			SPIN VIRTUAL		SPIN VIRTUAL		
	10:00				BESTCYCLING		BESTCYCLING		
	10:00	PISCINA POC PROFUNDA		AIGUAGIM	ESQUENA I SALUT	AIGUAGIM			
	10:45			MACA	YOLANDA	MACA			
	10:00	PLATJA SANTA MARGARITA (1) (2)	ZUMBA	ZUMBA	ZUMBA	ZUMBA	ZUMBA		
	10:40		MARIA	ANDREA	MARIA	ANDREA	MARIA		
11:00	SALA CYCLING			SPIN VIRTUAL					
11:45				BESTCYCLING					
M I G D I A	14:00	PISCINA POC PROFUNDA		AIGUAGIM		AIGUAGIM			
	14:45			ANGÈLICA		ANGÈLICA			
	15:15	PISCINA POC PROFUNDA			AIGUAGIM		AIGUAGIM		
	16:00			YOLANDA		YOLANDA			
	15:15	SALA ACTIVITATS	CARDIOTONO	GAC	TONIFICACIÓ	POWER DISC	TRX®		
	16:00		YOLANDA	SALMA	CARLES	SALMA	CARLES		
	15:15	SALA CYCLING	SPIN WATTS	SPINTONO	SPIN VIRTUAL	SPINTONO	SPIN VIRTUAL		
	16:00		CARLES	CARLES	BESTCYCLING	CARLES	BESTCYCLING		
	16:15	SALA ACTIVITATS	ESQUENA I SALUT	HIPOPRESSIUS	ESQUENA I SALUT	HIPOPRESSIUS	ESTIRAMENTS		
16:45	YOLANDA		YOLANDA	YOLANDA	YOLANDA	YOLANDA			
T A R D A - V E S P R E	17:00	SALA ACTIVITATS		ESQUENA I SALUT		ESQUENA I SALUT			
	17:45			YOLANDA		YOLANDA			
	18:00	PLATJA SANTA MARGARITA (1) (2)	ZUMBA		ZUMBA		ZUMBA		
	18:40		MACA		MACA		MARIA		
	18:15	SALA ACTIVITATS	GAC	CARDIOTONO	POWER DISC	CARDIOTONO	TONIFICACIÓ		
	19:00		ANDREA	SALMA	ANDREA	SALMA	MAURO		
	19:15	SALA CYCLING		SPIN VIRTUAL		SPIN VIRTUAL	SPIN VIRTUAL		
	20:00			BESTCYCLING		BESTCYCLING	BESTCYCLING		
	19:15	SALA ACTIVITATS	ZUMBA®	BODY MIND	ZUMBA®	ESTIRAMENTS	POWER DISC		
	20:00		ANDREA	SALMA	ANDREA	SALMA	MAURO		
	19:30	SALA CYCLING	SPIN WATTS HIIT 30		SPIN WATTS HIIT 30				
	20:00		SALMA		SALMA				
	19:30	GYM BOX (2)		TABATA		TABATA			
	20:00			MAURO		MAURO			
	20:15	SALA ACTIVITATS	POWER DISC		GAC				
	21:00		ANDREA		SALMA				
	20:15	SALA CYCLING	SPIN WATTS	SPIN WATTS HIIT	SPIN WATTS	SPINTONO			
21:00	SALMA		SALMA	ANDREA	SALMA				
20:15	PISCINA POC PROFUNDA		AIGUA GIM		AIGUA GIM				
21:00			MACA		MACA				

TIPUS D'ENTRENAMENT: EDATS

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

MIXT CARDIO+MUSCULAR	16 anys
PREVENTIU	14 anys
AQUÀTIC	14 anys
BEACH FITNESS	

(1) Juliol i agost: platja de Santa Margarida (davant Hotel Monterrey)

(2) En cas d'emergència per onada de calor o previsió de mal temps, es pot modificar o anul·lar l'activitat

21/07/2026