

# PACK FITNESS

PISCINA ROSES

Curs 2025-26 3T

7 abril  
20 juny

HORARI	ESPAI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	
M A T Í	7:10	SALA CYCLING	<b>SPIN WATTS</b>	<b>SPIN VIRTUAL</b>	<b>SPIN VIRTUAL</b>	<b>SPIN VIRTUAL</b>	<b>SPIN WATTS</b>	
	7:55		MARIA	BESTCYCLING	BESTCYCLING	BESTCYCLING	MARIA	
	7:10	SALA ACTIVITATS		<b>TONIFICACIÓ</b>	<b>POWER DISC</b>	<b>GAC</b>		
	7:55			MARIA	MARIA	MARIA		
	8:00	PISCINA	<b>AIGUAGIM</b>	<b>AIGUAGIM</b>	<b>AIGUAGIM</b>	<b>A. PROFUNDES</b>	<b>AIGUAGIM</b>	
	8:45		YOLANDA	SARA C	YOLANDA	SARA C	SARA C	
	9:10	SALA CYCLING	<b>SPIN VIRTUAL</b>	<b>SPIN WATTS</b>	<b>SPIN VIRTUAL</b>	<b>SPIN VIRTUAL</b>	<b>SPIN VIRTUAL</b>	
	9:55		BESTCYCLING	ANDREA	BESTCYCLING	BESTCYCLING	BESTCYCLING	
	9:15	SALA ACTIVITATS	<b>GAC</b>		<b>CARDIOTONO</b>		<b>ZUMBA®</b>	<b>FIT BALL</b>
	10:00		YOLANDA		YOLANDA		YOLANDA	ANGÈLICA
	10:10	PISCINA		<b>AIGUAGIM</b>		<b>AIGUAGIM</b>		
	10:55			SARA C		SARA C		
	10:15	SALA ACTIVITATS	<b>FISIO PILATES</b>		<b>ESQUENA SALUT</b>		<b>ESQUENA I SALUT</b>	
	11:00		YOLANDA		YOLANDA		YOLANDA	
10:15	SALA CYCLING						<b>SPIN VIRTUAL</b>	
11:00							BESTCYCLING	
11:15	PISCINA	<b>AIGUAGIM</b>						
12:00		SARA C						
M I G D I A	14:00	PISCINA			<b>AIGUAGIM</b>		<b>AIGUAGIM</b>	
	14:45				ANGÈLICA		ANGÈLICA	
	15:15	SALA ACTIVITATS	<b>CARDIOTONO</b>	<b>GAC</b>	<b>ZUMBA®</b>	<b>POWER DISC</b>	<b>TONIFICACIÓ</b>	
	16:00		YOLANDA	MARIA	YOLANDA	MARIA	CARLES	
	15:20	SALA CYCLING	<b>SPIN WATTS</b>	<b>SPINTONO</b>	<b>SPIN WATTS HIIT</b>	<b>SPINTONO</b>	<b>SPIN VIRTUAL</b>	
	16:05		CARLES	CARLES	CARLES	CARLES	BESTCYCLING	
16:15	SALA ACTIVITATS	<b>ESQUENA SALUT</b>	<b>HIPOPRESSIUS</b>	<b>ESQUENA SALUT</b>	<b>HIPOPRESSIUS</b>	<b>ESTIRAMENTS</b>		
16:45		YOLANDA	YOLANDA	YOLANDA	YOLANDA	SALMA		
T A R D A  - V E S P R E	17:00	SALA ACTIVITATS		<b>ESQUENA SALUT</b>	<b>BODY MIND</b>	<b>ESQUENA SALUT</b>		
	17:45			YOLANDA	ANDREA	YOLANDA		
	17:15	SALA ACTIVITATS	<b>CARDIOTONO</b>					
	18:00		ANDREA					
	18:15	SALA CYCLING	<b>SPIN VIRTUAL</b>	<b>SPIN VIRTUAL</b>	<b>SPIN VIRTUAL</b>	<b>SPIN VIRTUAL</b>		
	19:00		BESTCYCLING	BESTCYCLING	BESTCYCLING	BESTCYCLING		
	18:15	SALA ACTIVITATS	<b>GAC</b>	<b>TRX®</b>	<b>POWER DISC</b>	<b>TRX®</b>	<b>CARDIOTONO</b>	
	19:00		ANDREA	CARLES	ANDREA	CARLES	SALMA	
	19:15	SALA CYCLING	<b>SPIN WATTS</b>	<b>SPIN WATTS</b>	<b>SPINTONO</b>	<b>SPIN WATTS HIIT</b>	<b>SPIN VIRTUAL</b>	
	20:00		MACA	SARA F	SARA F	SARA F	BESTCYCLING	
	19:15	SALA ACTIVITATS	<b>ZUMBA®</b>	<b>PILATES</b>	<b>ZUMBA®</b>	<b>PILATES</b>	<b>TONIFICACIÓ</b>	
	20:00		ANDREA	ANGÈLICA	ANDREA	ANGÈLICA	MACA	
	20:15	SALA CYCLING	<b>SPIN WATTS HIIT</b>	<b>SPIN VIRTUAL</b>	<b>SPIN WATTS</b>	<b>SPIN VIRTUAL</b>	<b>SPIN WATTS</b>	
21:00	SALMA		BESTCYCLING	MACA	BESTCYCLING	JOEL		
20:10	SALA ACTIVITATS	<b>POWER DISC</b>	<b>TONIFICACIÓ</b>	<b>TABATA</b>	<b>GAC</b>			
20:55		MACA	SARA F	SALMA	SARA F			
20:20	PISCINA		<b>AIGUAGIM</b>		<b>AIGUAGIM</b>			
21:05			SALMA		SALMA			

## TIPUS D'ENTRENAMENT: EDATS

<b>CARDIOVASCULAR</b>	14 anys	<b>MIXT</b>	16 anys
<b>CARDIO CYCLING</b>	14 anys	<b>PREVENTIU</b>	14 anys
<b>MUSCULAR</b>	16 anys	<b>AQUÀTIC</b>	14 anys
<b>FUNCIONAL</b>	16 anys		

