

GRAELLA D'ACTIVITATS 2020-2021

MATÍ

>> Dilluns

VIRTUAL CICLING	6:45 - 7:30
VIRTUAL CICLING	7:45 - 8:30
CORE TRX	8:30 - 9:00 VIV
LES MILLES BODYPUMP	9:15 - 10:00 SA
VIRTUAL CICLING	9:15 - 10:00
AQUAGYM	9:15 - 10:00 VIV
VIRTUAL CICLING	10:15 - 11:00
ZUMBA	10:15 - 11:00 VIV
GYM GOLD	10:15 - 11:00 SA
VIRTUAL CICLING	11:15 - 12:00
IOGA INTEGRAL	11:15 - 12:15 MA
VIRTUAL CICLING	12:15 - 13:00

>> Dimarts

VIRTUAL CICLING	6:45 - 7:30
SPARTAN ROYAL	7:30 - 8:30 RA
VIRTUAL CICLING	7:45 - 8:30
ZUMBA	9:15 - 10:00 VIV
SPINNING	9:15 - 10:00 GIO
AQUAGYM	10:15 - 11:00 VIV
VIRTUAL CICLING	10:15 - 11:00
HEX BOXING	10:15 - 11:00 VIV
IOGA VINYASA	10:15 - 11:15 XI
VIRTUAL CICLING	11:15 - 12:00
VIRTUAL CICLING	12:15 - 13:00

>> Dimecres

VIRTUAL CICLING	6:45 - 7:30
IOGA VINYASA	7:30 - 8:30 XI
VIRTUAL CICLING	7:45 - 8:30
CORE TRX	8:30 - 9:00 VIV
LES MILLES BODYPUMP	9:15 - 10:00 VIV
VIRTUAL CICLING	9:15 - 10:00
AQUAGYM	9:15 - 10:00 PA
PILATES	10:15 - 11:00 PA
VIRTUAL CICLING	10:15 - 11:00
AQUAGYM	10:15 - 11:00 VIV
CROSS ROYAL	10:15 - 11:00 VI
VIRTUAL CICLING	11:15 - 12:00
VIRTUAL CICLING	12:15 - 13:00

>> Dijous

VIRTUAL CICLING	6:45 - 7:30
SPARTAN ROYAL	7:30 - 8:30 VI
VIRTUAL CICLING	7:45 - 8:30
ZUMBA	9:15 - 10:00 SA
SPINNING	9:15 - 10:00 VI
AQUAGYM	10:15 - 11:00 SA
HEX BOXING	10:15 - 11:00 VI
VIRTUAL CICLING	10:15 - 11:00
IOGA VINYASA	10:15 - 11:15 XI
VIRTUAL CICLING	11:15 - 12:00
VIRTUAL CICLING	12:15 - 13:00

>> Divendres

VIRTUAL CICLING	6:45 - 7:30
IOGA VINYASA	7:30 - 8:30 XI
VIRTUAL CICLING	7:45 - 8:30
PILATES	9:15 - 10:00 PA
VIRTUAL CICLING	9:15 - 10:00
AQUAGYM	9:15 - 10:00 VIV
ZUMBA GOLD	10:15 - 11:00 VIV
AQUAGYM	10:15 - 11:00 PA
VIRTUAL CICLING	10:15 - 11:00
VIRTUAL CICLING	11:15 - 12:00
VIRTUAL CICLING	12:15 - 13:00

>> Dissabte

VIRTUAL CICLING	9:15 - 10:00
VIRTUAL CICLING	11:00 - 11:45
VIRTUAL CICLING	12:00 - 12:45

>> Diumenge

VIRTUAL CICLING	10:30 - 11:15
VIRTUAL CICLING	12:00 - 12:45

MIGDIA

VIRTUAL CICLING	13:15 - 14:00
VIRTUAL CICLING	14:30 - 15:15
SPARTAN ROYAL	14:30 - 15:30 RA
SPINNING	15:30 - 16:15 VI
ABDOMINALS	16:30 - 17:00 PA

VIRTUAL CICLING	13:15 - 14:00
VIRTUAL CICLING	14:30 - 15:15
LES MILLES BODYPUMP	14:30 - 15:15 SA
METCOM	15:30 - 16:00 VI
ZUMBA	15:30 - 16:15 SA
VIRTUAL CICLING	15:30 - 16:15
AQUAGYM	16:30 - 17:15 SA

VIRTUAL CICLING	13:15 - 14:00
HEX BOXING	14:30 - 15:15 RA
VIRTUAL CICLING	14:30 - 15:15
SPINNING	15:30 - 16:15 RA

VIRTUAL CICLING	13:15 - 14:00
CORETRX	14:30 - 15:00 VI
AQUAGYM	14:30 - 15:15 SA
VIRTUAL CICLING	14:30 - 15:15
LES MILLES BODYPUMP	15:30 - 16:15 SA
VIRTUAL CICLING	15:30 - 16:15
ABDOMINALS	16:30 - 17:00 SA

VIRTUAL CICLING	13:15 - 14:00
VIRTUAL CICLING	14:30 - 15:15
SPARTAN ROYAL	14:30 - 15:30 VI
ZUMBA	15:30 - 16:15 VIV
VIRTUAL CICLING	15:30 - 16:15
SPINNING	15:30 - 16:15 RA
STRETCHING	16:15 - 16:45 VIV

TARDA

VIRTUAL CICLING	17:30 - 18:15
TONO	17:30 - 18:15 PA
VIRTUAL CICLING	18:30 - 19:15
ZUMBA	18:30 - 19:15 SA
CROSS ROYAL	18:30 - 19:15 RA
SPINNING	19:30 - 20:15 RA
IOGA VINYASA	19:30 - 20:30 RQ

VIRTUAL CICLING	17:30 - 18:15
HEX BOXING	17:30 - 18:15 VI
VIRTUAL CICLING	18:30 - 19:15
SPARTAN ROYAL	18:30 - 19:30 VI
IOGA VINYASA	18:30 - 19:30 XI
VIRTUAL CICLING	19:30 - 20:15
CROSS ROYAL	19:30 - 20:15 VI

PILATES	17:30 - 18:15 SA
VIRTUAL CICLING	17:30 - 18:15
LES MILLES BODYPUMP	18:30 - 19:15 SA
VIRTUAL CICLING	18:30 - 19:15
CROSS ROYAL	18:30 - 19:15 RA
METCOM	19:30 - 20:00 RA
SPINNING	19:30 - 20:15 GIO
IOGA VINYASA	19:30 - 20:30 RQ

VIRTUAL CICLING	17:30 - 18:15
STRONG	17:30 - 18:15 VIV
ZUMBA	18:15 - 19:15 VIV
VIRTUAL CICLING	18:30 - 19:15
ATMANANDA IOGA	18:30 - 19:30 TA
SPARTAN ROYAL	18:30 - 19:30 RA
LES MILLES BODYPUMP	19:30 - 20:15 VIV
VIRTUAL CICLING	19:30 - 20:15
CROSS ROYAL	19:30 - 20:15 RA

CORE TRX	17:30 - 18:00 SA
VIRTUAL CICLING	17:30 - 18:15
LES MILLES BODYPUMP	18:30 - 19:15 SA
VIRTUAL CICLING	18:30 - 19:15
ZUMBA	19:30 - 20:15 SA
VIRTUAL CICLING	19:30 - 20:15

ESPAIS

SALA ROYAL / SUAUS	CICLO INDOOR VIRTUAL
CICLO INDOOR	SALA TARRACO
PISCINA	BOX

INTENSITAT

INTENSITAT BAIXA	INTENSITAT MITJA	INTENSITAT MITJA / ALTA	INTENSITAT ALTA
------------------	------------------	-------------------------	-----------------

TIPUS D'ACTIVITAT

CARDIO-VASCULAR	TONIFICACIÓ	ESTIRAMENTS	CARDIO + TONO	ESTIRAMENTS + TONO
-----------------	-------------	-------------	---------------	--------------------

EQUIP TÈCNIC DE ROYAL TARRACO

JO: JORDI	CR: CRISTINA
PA: PAOLA	MA: MAGDA
RA: RAFA	RO: RAQUEL
SA: SARA	TA: TANIA
VB: VIBAL	XI: XIMENA
VV: VIVIANA	

OBSERVACIONS:

- És necessari fer la reserva de les activitats a través de l'App.
- En el cas que no poguessis assistir, és necessari anul·lar la teva reserva a través de l'App.
- Llegeix i respecta la normativa de cada espai.
- Assistència mínima de 3 persones per realitzar la sessió.
- La direcció del centre es reserva el dret de modificar o suspendre alguna d'aquestes activitats.