



CLUB TENNIS LLEIDA
SECCIÓ FITNESS

CONTACTE: [CORREU: FITNESS@TENNISLLEIDA.COM](mailto:FITNESS@TENNISLLEIDA.COM)
TELÈFON: 626 70 77 50

PROGRAMA D'ACTIVITATS DIRIGIDES

A PARTIR DEL 3 DE FEBRER

DIA	DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES		DISSABTE		DIUMENGE	DIA									
SALA	SALA 1	SALA 2 / EXT.	SALA 1	SALA 2 / EXT.	SALA 1	SALA 2 / EXT.	SALA 1	SALA 2 / EXT.	SALA 1	SALA 2 / EXT.	SALA 1	SALA 2	SALA 2	SALA									
9:30 - 9:45	TONIFICACIÓ Intensitat Alta Óscar		PILATES Intensitat Mitja Rebeca		IOGA AERI Intensitat Mitja Rebeca	SPINNING Intensitat Mitja Jose	SUSPENSIO Intensitat Mitja Jose		ESQUENA SANA Int. Baixa Rebeca	GAC Intensitat Alta Óscar				9:30 - 9:45									
9:45 - 10:00																				9:45 - 10:00			
10:00 - 10:15																		TONO / HIT Intensitat Alta			10:00 - 10:15		
10:15 - 10:30																					10:15 - 10:30		
10:30 - 10:45			GAC Intensitat Mitja Rebeca		TONIFICACIÓ Intensitat Alta Rebeca			NORDIC WALKING Int. Baixa Jose		VIRTUAL SPINNING				10:30 - 10:45									
10:45 - 11:00																	10:45 - 11:00						
11:00 - 11:15												BALL / ESQ. SANA Int. Baixa Rebeca			ESQ. SANA / PILATES Intensitat Baixa			11:00 - 11:15					
11:15 - 11:30																			11:15 - 11:30				
11:30 - 11:45														11:30 - 11:45									
11:45 - 12:00														11:45 - 12:00									
12:00 - 12:15	MANTENIMENT Int. Baixa Óscar		SUSPENSIO/ ESQ. SANA Int. Mitja Rebeca		MANTENIMENT Int. Baixa Jose				PILATES Intensitat Mitja Óscar					12:00 - 12:15									
12:15 - 12:30																12:15 - 12:30							
12:30 - 12:45																	12:30 - 12:45						
12:45 - 13:00																	12:45 - 13:00						
13:00 - 13:15														13:00 - 13:15									
13:15 - 13:30														13:15 - 13:30									
13:30 - 13:45														13:30 - 13:45									
13:45 - 14:00														13:45 - 14:00									
14:00 - 14:15	TONIFICACIÓ Intensitat Alta Rebeca	RUNNING Intensitat Alta Óscar	HIT Intensitat Alta Óscar	SPINNING Intensitat Alta Jose	BODY ART Intensitat Mitja Rebeca	VIRTUAL SPINNING	TONIFICACIÓ Intensitat Alta Oscar	VIRTUAL SPINNING	ESQUENA SANA Int. Baixa Óscar	VIRTUAL SPINNING				14:00 - 14:15									
14:15 - 14:30																							14:15 - 14:30
14:30 - 14:45																							14:30 - 14:45
14:45 - 15:00																							14:45 - 15:00
15:00 - 15:15														15:00 - 15:15									
15:15 - 15:30														15:15 - 15:30									
15:30 - 15:45	TONIFICACIÓ Intensitat Alta Jose		ZUMBA Intensitat Mitja Lidia		IOGA AERI Intensitat Mitja Rebeca	VIRTUAL SPINNING	BAX Intensitat Alta Rebeca							15:30 - 15:45									
15:45 - 16:00																	15:45 - 16:00						
16:00 - 16:15																		16:00 - 16:15					
16:15 - 16:30																		16:15 - 16:30					
16:30 - 16:45	HIPOPRESSIUS Int. Baixa. Rebeca				GAC. Int. Alta Rebeca									16:30 - 16:45									
16:45 - 17:00														16:45 - 17:00									
17:00 - 17:15	IOGA AERI Intensitat Mitja Rebeca			VIRTUAL SPINNING	HIPOPRESSIUS Int. Baixa. Rebeca		SUSPENSIO Intensitat Mitja Jose	MICRO GIMNÀSTICA Int. Baixa Rebeca						17:00 - 17:15									
17:15 - 17:30																	17:15 - 17:30						
17:30 - 17:45																		17:30 - 17:45					
17:45 - 18:00																		17:45 - 18:00					
18:00 - 18:15	FLY KIDS Int. Baixa Rebeca	VIRTUAL SPINNING	ESTRUCTURAL Intensitat Mitja Óscar		IOGA SUAU Int. Baixa Nuria	SPINNING Intensitat Alta Óscar	BODY ART Intensitat Mitja Rebeca	HIT Intensitat Alta Óscar						18:00 - 18:15									
18:15 - 18:30																			18:15 - 18:30				
18:30 - 18:45																				18:30 - 18:45			
18:45 - 19:00																				18:45 - 19:00			
19:00 - 19:15	ESTRUCTURAL Intensitat Mitja Óscar	PILATES Intensitat Mitja Rebeca	HIT Intensitat Alta Óscar		GAC. Int. Alta. Óscar		ZUMBA Intensitat Mitja Rebeca	IOGA DINÀMIC Intensitat Mitja Nuria	CIRCUIT TRAINING Intensitat Alta Óscar					19:00 - 19:15									
19:15 - 19:30																			19:15 - 19:30				
19:30 - 19:45				HIPOPRESSIUS Int. Baixa Rebeca															19:30 - 19:45				
19:45 - 20:00																			19:45 - 20:00				
20:00 - 20:15														20:00 - 20:15									
20:15 - 20:30	PILATES Intensitat Mitja Rebeca			VIRTUAL SPINNING	PILATES Intensitat Mitja Óscar	VIRTUAL SPINNING								20:15 - 20:30									
20:30 - 20:45																20:30 - 20:45							
20:45 - 21:00																	20:45 - 21:00						
21:00 - 21:15			SPINNING Intensitat Alta Jose				SUSPENSIO Intensitat Mitja Jose		PILATES Intensitat Mitja Óscar		HIT Intensitat Alta Jose							21:00 - 21:15					
21:15 - 21:30																21:15 - 21:30							
21:30 - 21:45																	21:30 - 21:45						
21:45 - 22:00																	21:45 - 22:00						
SALA	SALA 1	SALA 2	SALA 1	SALA 2	SALA 1	SALA 2	SALA 1	SALA 2	SALA 1	SALA 2	SALA 1	SALA 2	SALA 2	SALA									
DIA	DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES		DISSABTE			DIA									

AFORAMENT CLASSES DIRIGIDES:	SUSPENSIO: 16	SPINNING: 15	IOGA AERI: 12	ESTILS: 10	NORDIC WALKING & RUNNING: IL-LIMITAT	RESTA DE CLASSES: 20
-------------------------------------	-------------------------	------------------------	-------------------------	----------------------	--	--------------------------------