



CLUB TENNIS LLEIDA

**CLUB TENNIS LLEIDA
SECCIÓ FITNESS**

CONTACTE:
FITNESS@TENNISLLEIDA.COM
TELÈFON: 626 70 77 50

PROGRAMA D'ACTIVITATS DIRIGIDES

DEL 2 DE SETEMBRE AL 31 DE DESEMBRE

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														9:30 - 9:45										
9:45 - 10:00	TONIFICACIÓ Intensitat Alta Alicia		PILATES Intensitat Mitja Rebeca			SPINNING Intensitat Mitja Carmen	SUSPENSIO Intensitat Mitja Jose		ESQUENA SANA Int. Baixa Rebeca	GAC Intensitat Alta Carmen				9:45 - 10:00										
10:00 - 10:15																		10:00 - 10:15						
10:15 - 10:30								GAC Intensitat Mitja Carmen					NORDIC WALKING Int. Baixa Carmen			FUNCIONAL / ESTRUCTURAL Intensitat Alta			10:15 - 10:30					
10:30 - 10:45				NORDIC WALKING Int. Baixa Carmen																		10:30 - 10:45		
10:45 - 11:00					TONIFICACIÓ Intensitat Alta Carmen					SPINNING Intensitat Mitja Carmen				10:45 - 11:00										
11:00 - 11:15																11:00 - 11:15								
11:15 - 11:30								BALL / ESQ. SANA Int. Baixa Rebeca					ESQ. SANA / MINDFULNESS Intensitat Baixa	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 Alicia		SUSPENSIO/ ESQ. SANA Int. Mitja Rebeca		MANTENIMENT Int. Baixa Alicia						PILATES Intensitat Mitja Alicia			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	SUSPENSIO Intensitat Mitja Carmen		TONIFICACIÓ Intensitat Alta Carmen		GAC Intensitat Alta Carmen						HIT Intensitat Alta Carmen			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 Alicia		RUNNING Intensitat Alta Carmen		HIT Intensitat Alta Óscar	SPINNING Intensitat Alta Alicia	PILATES Intensitat Mitja Alicia	RUNNING Intensitat Alta Carmen	TONIFICACIÓ Intensitat Alta Rebeca		SPINNING Intensitat Alta Óscar	ESQUENA SANA Int. Baixa Alicia	SPINNING Intensitat Alta Carmen				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 Alicia		ZUMBA STRONG / SUSPENSIO Intensitat Alta Alicia								ESQUENA SANA Int. Baixa Alicia			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. Alicia		ESQUENA SANA Int. Baixa Alicia		GAC. Int. Alta Alicia									16:30 - 16:45										
16:45 - 17:00																16:45 - 17:00								
17:00 - 17:15		IOGA AERI Intensitat Mitja Rebeca					VIRTUAL SPINNING										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	ESTILS Intensitat Mitja Laura										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	IOGA SUAVE Int. Baixa Silvia										19:00 - 19:15										
19:15 - 19:30																	19:15 - 19:30							
19:30 - 19:45																		19:30 - 19:45						
19:45 - 20:00																		19:45 - 20:00						
20:00 - 20:15		HIPOPRESSIUS Int. Baixa Rebeca												20:00 - 20:15										
20:15 - 20:30	PILATES Intensitat Mitja Rebeca			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																21:00 - 21:15								
21:15 - 21:30		SPINNING Intensitat Alta Jose	SUSPENSIO Intensitat Mitja Jose		PILATES Intensitat Mitja Óscar									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:	SPINNING:	IOGA AERI:	ESTILS:	NORDIC WALKING & RUNNING:	RESTA DE CLASSES:
	16	15	12	10	IL-LIMITAT	20