



CLUB TENNIS LLEIDA
SECCIÓ FITNESS

CONTACTE:
FITNESS@TENNISLLEIDA.COM
626 70 77 50

CONTACTE:

TELÈFON:

PROGRAMA D'ACTIVITATS DIRIGIDES

DEL 4 DE MARÇ AL 14 D'ABRIL

DIA	DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES		DISSABTE		DIUMENGE		DIA
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 1	SALA 2	SALA
8:30 - 8:45															8:30 - 8:45
8:45 - 9:00															8:45 - 9:00
9:00 - 9:15															9:00 - 9:15
9:15 - 9:30															9:15 - 9:30
9:30 - 9:45															9:30 - 9:45
9:45 - 10:00	TONIFICACIÓ Intensitat Alta Alicia		PILATES Intensitat Mitja Rebeca				SPINNING Intensitat Mitja Jose	SUSPENSIO Intensitat Mitja Jose		ESQUENA SANA Intensitat Baixa Rebeca	GAC Intensitat Alta Carmen				9:45 - 10:00
10:00 - 10:15									NORDIC WALKING (EXTERIOR) Int. Baixa Carmen				VIRTUAL SPINNING		10:00 - 10:15
10:15 - 10:30															10:15 - 10:30
10:30 - 10:45															10:30 - 10:45
10:45 - 11:00			NORDIC WALKING (EXTERIOR) Int. Baixa Carmen												10:45 - 11:00
11:00 - 11:15															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 Intensitat Baixa Alicia	MANTENIMENT (Assessorament a sala) Carmen	SUSPENSIO + ESQUENA SANA Intensitat Baixa Rebeca				MANTENIMENT Intensitat Baixa Alicia								12:00 - 12:15
12:15 - 12:30										PILATES Intensitat Mitja Alicia		MINDFULLNESS / ESQUENA SANA Intensitat Baixa Oscar			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 Alicia	RUNNING (EXTERIOR) Intensitat Alta Carmen	HIT Intensitat Alta Oscar	SPINNING Intensitat Alta Alicia	PILATES Intensitat Mitja Alicia	RUNNING (EXT.) Int. Alta Carmen	TONIFICACIÓ Int. Alta SUSPENSIO Int. Baixa Alicia	SPINNING Intensitat Alta Oscar	ESQUENA SANA Intensitat 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		ESTILS Intensitat Mitja Laura	SPINNING Intensitat Mitja Carmen	PILATES Intensitat Mitja Alicia		ESQUENA SANA Intensitat 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	HIPOPRESSIUS Int. Baixa Alicia						HIPOPRESSIUS Int. Baixa Alicia								16:15 - 16:30
16:30 - 16:45															16:30 - 16:45
16:45 - 17:00															16:45 - 17:00
17:00 - 17:15			ESQUENA SANA / SOL PÈLVIC Intensitat Baixa Alicia	NORDIC WALKING (EXTERIOR) Int. Baixa Carmen			SUSPENSIO Intensitat Mitja Rebeca	MICRO GIMNASIA Intensitat Baixa Rebeca	NORDIC WALKING (EXTERIOR) Int. Baixa Carmen						17:00 - 17:15
17:15 - 17:30	IOGA AERI Rebeca														17:15 - 17:30
17:30 - 17:45															17:30 - 17:45
17:45 - 18:00															17:45 - 18:00
18:00 - 18:15															18:00 - 18:15
18:15 - 18:30			ZUMBA STRONG Intensitat Alta Alicia	SPINNING Intensitat Alta Carmen											18:15 - 18:30
18:30 - 18:45	TONIFICACIÓ Intensitat Alta Rebeca	ESTRUCTURAL Intensitat Alta Oscar			IOGA AERI Rebeca			TONIFICACIÓ Intensitat Alta Carmen							18:30 - 18:45
18:45 - 19:00															18:45 - 19:00
19:00 - 19:15															19:00 - 19:15
19:15 - 19:30															19:15 - 19:30
19:30 - 19:45			IOGA Silvia					IOGA Silvia	ESTILS Intensitat Mitja Laura						19:30 - 19:45
19:45 - 20:00	PILATES Intensitat Mitja Rebeca						GAC Int. Mitja Oscar								19:45 - 20:00
20:00 - 20:15															20:00 - 20:15
20:15 - 20:30	HIPOPRESSIUS Int. Baixa Rebeca														20:15 - 20:30
20:30 - 20:45															20:30 - 20:45
20:45 - 21:00	PILATES Intensitat Mitja Rebeca														20:45 - 21:00
21:00 - 21:15															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 1	SALA 2	SALA
DIA	DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES		DISSABTE		DIUMENGE		DIA

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