

INICI	FINAL	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
7:15	8:05	Trèvol-Bike		Trèvol-Bike		Trèvol-Bike
7:15	8:05	Chikung-Taichí		Chikung-Taichí		
8:15	9:05	Ioga		Ioga		
8:30	9:15	Aquagym		Aquagym		
9:00	9:45		Aquagym		Running Inicia (9.00-10.00)	
9:15	10:00				Aquagym	Aqua d'Or
9:15	10:05	Pilates		Esquena Sana	Body Balance	
9:30	10:20	Trèvol-Bike		Trèvol-Bike	Trèvol-Bike	Trèvol-Bike
9:30	10:20	Body Pump	Body Combat	Body Pump		Step
9:30	10:45	Running (9.30-10.45)		Running (9.30-10.45)		
10:00	10:45	Aqua d'Or		Aqua d'Or		
10:00	10:50		Trèvol-Bike			
10:15	11:05				Body Jam	
10:30	11:00		GAC			
10:30	11:20	Body Step		Body Step		Body Pump
10:30	11:20		Body Balance	Pilates		
11:00	11:30	TRX	ABD			
11:15	12:05				Tonificació	
11:30	12:00		Estiraments	TRX		Estiraments
11:30	12:20			Fit d'Or		Fit d'Or
11:45	12:35	Esquena Sana				
12:45	13:35	Ioga				
14:00	14:50		Trèvol-Bike		Trèvol-Bike	Pilates II
14:00	15:15		Running (14.00-15.15)			
14:15	15:05	Trèvol-Bike		Trèvol-Bike		Trèvol-Bike
14:15	15:05	Body Pump	Body Jam	Body Combat	Body Pump	Body Combat
14:15	15:05		Aqua Esquena	Ioga	Aquagym	
14:30	15:15			Aqua d'Or		
15:30	16:00					TRX
15:30	16:20	Pilates	Trèvol-Bike	Body Pump	Trèvol-Bike	
15:30	16:20	Aquagym	Aquagym			Aqua Esquena
15:30	16:20	Body Combat	Pilates	Iogalates	Pilates	
15:45	16:35		Body Combat		Tonificació	Body Jam
16:30	17:00	GAC				
16:30	17:20			Trèvol-Bike		
16:45	17:30					
17:00	17:30	Estiraments				
17:00	17:50	Trèvol-Bike			Esquena Sana	
17:15	17:45		Estiraments	GAC		
17:15	17:45		TRX			
17:30	18:20	Aeròbic Bàsic	Trèvol-Bike		Trèvol-Bike	
17:45	18:15			Estiraments		
18:00	18:50	Trèvol-Bike	Body Pump	Trèvol-Bike	Body Jam	Trèvol-Bike
18:00	18:50		Esquena Sana		Chikung-Taichí	Body Pump
18:15	19:05			Body Pump		
18:30	19:20	Body Pump	Trèvol-Bike	Esquena Sana	Trèvol-Bike	
18:45	19:35					Pilates II
19:00	19:50	Trèvol-Bike	Body Step	Trèvol-Bike	Body Step	Trèvol-Bike
19:00	19:50	Body Balance	Iogalates		Ioga	Tonificació
19:15	20:05			Body Combat		
19:30	20:20	Body Step	Trèvol-Bike	Body Balance	Trèvol-Bike	
19:45	20:35	Aquagym		Aquagym		
20:00	20:50	Trèvol-Bike	Body Pump	Trèvol-Bike	Body Pump	Trèvol-Bike
20:00	20:50	Esquena Sana	Body Balance		Body Balance	
20:15	21:05			Body Pump		
20:30	21:20		Trèvol-Bike	Pilates II	Trèvol-Bike	
20:30	21:20	Body Jam	Aqua Esquena		Aquagym	
20:30	21:45	Running (20.30-21.45)		Running (20.30-21.45)		
21:00	21:30		TRX			
21:00	21:50	Trèvol-Bike	Body Jam	Trèvol-Bike	Body Combat	
21:00	21:50	Pilates II				
21:15	22:05			Tonificació		
21:30	22:15		Aquagym		Aquagym	
21:30	22:20	Body Combat	Trèvol-Bike			
21:45	22:15			TRX		

INICI	FINAL	DISSABTE	DIUMENGE
10:30	11:20	Trèvol-Bike	Trèvol-Bike
11:30	12:20	Les Mills	Tonificació
12:30	13:30	Aquagym	Trèvol-Bike
16:30	17:20	Trèvol-Bike	
17:30	18:20	Tonificació	
18:30	19:20	Trèvol-Bike	

ACTIVITATS / SALES	Sala Verda	Piscina
	Sala Groga	Sala Vermella
		Fitness/outdoor

\*La direcció de Trèvol Lleida es reserva el dret de modificar aquest horari si ho creu necessari.

