

FITNESS
PERFORMANCE
HEALTH

SMALL GROUP

SMALL GROUP FITNESS

Programes d'entrenament destinats a la millora de la condició física i estètica, amb l'objectiu de treure la teva millor versió. 4 programes: Burnfat, Detox, Strongher i Body Summer.

SMALL GROUP PERFORMANCE

Programes d'entrenament centrats en la millora del rendiment mitjançant el desenvolupament de les teves capacitats físiques per assolir el teu major potencial. 3 programes de força: nivell Bàsic, Avançat i Expert.

SMALL GROUP HEALTH

Programes d'entrenament orientats a la millora de la salut, amb l'exercici físic com a principal medicina. Es busca el reequilibri corporal, crear hàbits d'higiene postural i mobilitzar les diferents articulacions.

3 programes: Esquena i Salut, Tren superior i Salut, Tren inferior i Salut.

David Castel david@ekke.cat

AQUÀTIQUES

COS-MENT

DILLUNS

06:35 - 07:50	MÀSTERS	NAT	Piscina gran	Peter
09:10 - 10:00	AQUADYNAMIC	CFA	Piscina petita	Miriam C.
10:15 - 11:05	AQUATONO	CFA	Piscina petita	Miriam C.
14:15 - 15:05	NATACIÓ GUIADA	NAT	Piscina gran	Marta B.
15:30 - 16:20	AQUATONO	CFA	Piscina petita	Vanessa
19:20 - 20:10	AQUATONO	CFA	Piscina petita	Elisa
20:15 - 21:05	NATACIÓ GUIADA	NAT	Piscina gran	Alba

DIMARTS

07:30 - 08:20	NATACIÓ GUIADA	NAT	Piscina gran	Almudena
09:10 - 10:00	AQUAPILATES	AQW	Piscina petita	Marta B.
10:10 - 11:00	ESQUENA SANA	AQW	Piscina gran	Miriam C.
14:20 - 15:10	AQUATONO	AQW	Piscina petita	Almudena
19:20 - 20:10	AQUADYNAMIC	CFA	Piscina petita	Alba
21:00 - 22:15	MÀSTERS	NAT	Piscina gran	Peter

DIMECRES

06:35 - 07:50	MÀSTERS	NAT	Piscina gran	Peter
07:30 - 08:20	AQUADYNAMIC	CFA	Piscina petita	Anna Gordillo
09:10 - 10:00	AQUATONO	CFA	Piscina petita	Marta B.
10:15 - 11:05	AQUADYNAMIC	CFA	Piscina petita	Marta B.
14:15 - 15:05	AQUAPILATES (PP)	AQW	Piscina gran	Miriam C.
15:30 - 16:20	AQUADYNAMIC	CFA	Piscina petita	Vanessa
19:20 - 20:10	AQUADYNAMIC	CFA	Piscina petita	Elisa
20:15 - 21:05	NATACIÓ GUIADA	AQW	Piscina gran	Alba

DIJOUS

07:30 - 08:20	NATACIÓ GUIADA	AQW	Piscina gran	Almudena
10:10 - 11:00	ESQUENA SANA	CFA	Piscina gran	Miriam C.
14:20 - 15:10	AQUADYNAMIC	CFA	Piscina petita	Almudena
19:20 - 20:10	AQUATONO	CFA	Piscina petita	Marta B.
20:15 - 21:05	AQUAPILATES	NAT	Piscina petita	Marta B.
21:00 - 22:15	MÀSTERS	AQW	Piscina gran	Peter

DIVENDRES

09:10 - 10:00	AQUAPILATES	AQW	Piscina petita	Miriam C.
14:15 - 15:05	NATACIÓ GUIADA	AQW	Piscina gran	Miriam C.
15:30 - 16:20	AQUAPILATES	AQW	Piscina petita	Miriam C.
19:20 - 20:10	ESQUENA SANA	NAT	Piscina gran	Elisa
20:15 - 21:05	NATACIÓ GUIADA	AQW	Piscina gran	Alba

AQW AQUAWELLNESS Activitats que utilitzen el medi aquàtic per millorar la salut i el benestar de les persones.

CFA CONDICIÓ FÍSICA Classes a la piscina petita amb suport musical per divertir-se i posar-se en forma. No és necessari saber nedar.

NAT NATACIÓ Sessions a la piscina gran on es practiquen els diferents estils de natació i, a la vegada, es treballa la condició física.

Demana als tècnics d'aquàtiques que et preparin un pla d'entrenament adaptat a les teves necessitats. T'ajudaran a reforçar i a tonificar les parts del cos que més ho necessiten.

NATACIÓ PER A ADULTS

8 sessions amb grups reduïts d'entre 4 i 8 alumnes. Segons el nivell es treballen diferents objectius.

1r curs: inici 1 octubre
2n curs: inici 4 febrer
3r curs: 5 maig

DILLUNS

06:35 - 07:35	HATHA IOGA	HIO	Sala 2	Lluís Bueno
09:15 - 10:05	IOGA	IO	Sala 2	Núria
10:10 - 11:00	ESQUENA EN FORMA	EQN	Sala 2	Almudena
13:15 - 14:05	PILATES	PIL	Sala 2	Miriam R.
14:15 - 15:05	BODY BALANCE	BLN	Sala 2	Miriam R.
16:00 - 16:50	IOGA	HIO	Sala 2	Lluís Adé
17:00 - 17:50	PILATES	PIL	Sala 1	Llúcia
19:00 - 19:50	ESQUENA EN FORMA	EQN	Sala 2	Sergi
20:00 - 21:30	IOGA	IO	Sala 2	Núria

DIMARTS

07:40 - 08:30	PILATES	PIL	Sala 2	Anna García
09:15 - 10:05	PILATES	PIL	Sala 2	Ada
10:00 - 10:30	PILATES INICIACIÓ	PIL	Tatami	Anna Gordillo
10:10 - 11:00	BODY BALANCE	BLN	Sala 2	Miriam R.
14:30 - 15:20	HATHA IOGA	HIO	Sala 2	Lluís Bueno
15:30 - 16:20	PILATES	PIL	Sala 2	Llúcia
17:00 - 17:50	VINYASA IOGA	IOV	Sala 2	Núria
18:00 - 18:50	ESQUENA EN FORMA	EQN	Sala 1	Isaac
19:00 - 19:50	PILATES	PIL	Sala 2	Llúcia
19:55 - 20:45	PILATES	PIL	Tatami	Sergi
21:00 - 21:50	BODY BALANCE	BLN	Sala 2	Miriam C.

DIMECRES

09:15 - 10:05	IOGA	IO	Sala 2	Núria
09:30 - 10:00	MIOFACIAL	REC	Tatami	Paula
10:10 - 11:00	ESQUENA EN FORMA	EQN	Sala2	Almudena
13:15 - 14:05	PILATES AVANÇAT	PIL	Sala 2	Miriam R.
14:15 - 15:05	VINYASA IOGA	IOV	Sala2	Núria
16:00 - 16:50	IOGA	IO	Sala 2	Lluís Adé
17:00 - 17:50	PILATES	PIL	Sala 1	Llúcia
17:30 - 18:00	PILATES INICIACIÓ	PIL	Tatami	Anna Gordillo
19:00 - 19:50	ESQUENA EN FORMA	EQN	Sala 2	Sergi
20:00 - 21:30	IOGA	IO	Sala 2	Núria

DIJOUS

09:15 - 10:05	PILATES	PIL	Sala 2	Ada
10:10 - 11:00	ESQUENA EN FORMA	EQN	Sala 2	Almudena
14:30 - 15:20	HATHA IOGA	HIO	Sala 2	Lluís Bueno
15:30 - 16:20	BODY BALANCE	BLN	Sala 2	Anna Gordillo
17:00 - 17:50	BODY BALANCE	BLN	Sala 2	Miriam C.
18:00 - 18:50	ESQUENA EN FORMA	EQN	Sala 1	Isaac
19:00 - 19:50	PILATES AVANÇAT	PIL	Sala 2	Llúcia
20:00 - 20:50	BODY BALANCE	BLN	Sala 2	Anna Gordillo
20:30 - 21:00	MIOFACIAL	REC	Tatami	Roger F.

DIVENDRES

07:40 - 08:30	BODY BALANCE	BLN	Sala 1	Miriam R.
10:10 - 11:00	BODY BALANCE	BLN	Sala 2	Anna Gordillo
14:15 - 15:05	PILATES	PIL	Sala 2	Miriam R.
18:00 - 18:50	PILATES	PIL	Tatami	Núria
19:00 - 19:50	IOGA DINÀMIC	IOD	Tatami	Lluís Bueno

DISSABTE

10:00 - 11:45	HATHA IOGA	HIO	Sala 2	Lluís Bueno
---------------	------------	-----	--------	-------------

HIO HATHA IOGA Mètode per educar i controlar la ment mitjançant la meditació i la respiració amb diferents postures que ajuden a calmar i a neutralitzar les emocions.

IOD IOGA DINÀMIC És una de les pràctiques més poderoses del ioga, ajuda a millorar la flexibilitat i la mobilitat del cos eliminant progressivament les contractures musculars i dolors crònics.

IOV VINYASA IOGA Vinyasa ioga: meditació que sincronitza la respiració i el moviment per unir una asana a una altra i fluir.

PIL PILATES Mètode d'acondicionament físic sense impacte articular que manté una connexió constant entre la ment i el cos. Millora la forma física, incrementa la flexibilitat i corregeix les males postures.

EQN ESQUENA EN FORMA Exercicis relaxants de to muscular, flexibilitat de l'esquena i de la zona abdominal, combinats amb la respiració.

BLN BODY BALANCE És fonament en els principis del ioga, el taixí i el pilates, entre d'altres tècniques de relaxació, amb una sola finalitat, adaptar el cos i la ment en un sol element.

REC MIOFACIAL Allibera els punts de dolor i tensió muscular a través d'un automassatge amb suaus pressions amb material específic.

Quina energia que després d'aquest programa d'activitats! Més de 300 sessions a la setmana per a tots els gustos, perquè gaudeixis entrenant, posant-te en forma, millorant la teva condició física i, en efecte, el teu estat d'ànim.

I com que ens agrada ser pioners per oferir-te les darreres novetats del fitness, hem incorporat un nova activitat per aquest curs 2019-2020. Es tracta de l'**Skill Athletic**, tota una revolució de Technogym, que fruit d'un acurat treball d'investigació basat en la millora global del rendiment dels esportistes professionals, ha creat una forma d'entrenar amb aparells i material d'última generació pensats per augmentar la potencia, l'agilitat, la velocitat i la resistència. Les quatre condicions per convertir-te en un atleta complet!

Però no només ens centrem en l'exercici per desenvolupar les nostres capacitats físiques, també potenciem activitats més associades al concepte del benestar com el ioga i el pilates. Descobreix el **Vinyasa ioga**, respiració i moviment en sincronia. I si vols iniciar-te en el pilates, tens una nova classe per aprendre a corregir la postura i tenir més flexibilitat. Aprofita-ho al màxim!

RUNNING

DILLUNS

09:15 - 10:05	BÀSIC	Mongay
14:10 - 15:00	TÈC. I TREBALL	Sergi
18:00 - 18:50	BÀSIC	Sergi
19:30 - 20:20	TÈC. I TREBALL	Iván

DIMARTS

9:15 - 10:05	INTERVÀLIC	Elisa
14:10 - 15:00	INTERVÀLIC	Ada
19:30 - 20:20	INTERVÀLIC	Iván

DIMECRES

14:10 - 15:00	RECU. ACTIVA	Roger F.
18:00 - 18:50	BÀSIC	Roger F.
19:30 - 20:20	RECU. ACTIVA	Iván

DIJOUS

9:15 - 10:05	FARTLECK	Mongay
14:10 - 15:00	FARTLECK	Roger F.
20:00 - 20:50	BÀSIC	Roger C.

DIVENDRES

14:10 - 15:00	ESPECIAL	David
19:30 - 20:20	INTERMIG 1	Roger C.

BÀSIC: caminar/córrer sense mirar ritmes ni kms. La millor manera d'iniciar-se al món del running.

TÈCNICA I TREBALL COMPENSATORI

TÈCNICA: millorar la tècnica de carrera mitjançant les correccions individuals i fer la progressió d'exercicis adequats.

TREBALL COMPENSATORI: ajudar a equilibrar la musculatura mitjançant exercicis específics de força, transformar un gest més eficient i evitar lesions.

INTERVÀLIC: és el mètode per millorar el rendiment. Consisteix a alternar fases de càrrega amb fases de recuperació.

RECUPERACIÓ ACTIVA: entrenament de baixa intensitat per reduir la fatiga muscular posterior a un esforç intens. Descongestiona els músculs per preparar-los per a l'activitat intensa del següent entrenament i redueix el risc de lesions.

FARTLECK: combinació alterna de ritmes de carrera sense una recuperació total. Ens permet millorar la resistència i augmentar la capacitat aeròbica d'una forma divertida.

ESPECIAL RUNNING: entrenaments creuats amb altres disciplines (ioga, Pilates, Natació...) Assaig d'una part del recorregut de la cursa que s'estigui preparant el grup, o bé treball específic de trail.



AGILITAT / RESISTÈNCIA

RESISTÈNCIA / FORÇA

AGILITAT / VELOCITAT

FORÇA / VELOCITAT

SKILL ATHLETIC

DILLUNS

06:35 - 07:50	SKILL ATHLETIC
09:00 - 10:00	SKILL ATHLETIC
12:10 - 12:40	SKILL BASICS
14:30 - 15:30	SKILL ATHLETIC
17:30 - 18:30	SKILL ATHLETIC

DIMARTS I DIJOUS

17:30 - 18:30	SKILL ATHLETIC
20:30 - 21:30	SKILL ATHLETIC

DIMECRES

06:35 - 07:50	SKILL ATHLETIC
09:00 - 10:00	SKILL ATHLETIC
12:10 - 12:40	SKILL BASICS
14:30 - 15:30	SKILL ATHLETIC
17:40 - 18:30	SKILL TEENS

DIVENDRES

12:10 - 12:40	SKILL BASICS
14:30 - 15:30	SKILL ATHLETIC
17:30 - 18:30	SKILL ATHLETIC

HORARI INSTAL·LACIÓ

De dilluns a divendres: de 6:30 a 23 h

Dissabtes: de 9 a 22 h

Diumenges i festius: de 9 a 21 h

HORARI PISCINA

De dilluns a divendres: de 6:30 a 22:30 h

Dissabtes: de 9 a 15 h i de 17 a 21:30 h

Diumenges i festius: de 9 a 15 h i de 17 a 21:30 h



Av. Rovira Roure, 41-43
25006 Lleida
T. 902 110 522
info@ekke.es / www.ekke.cat



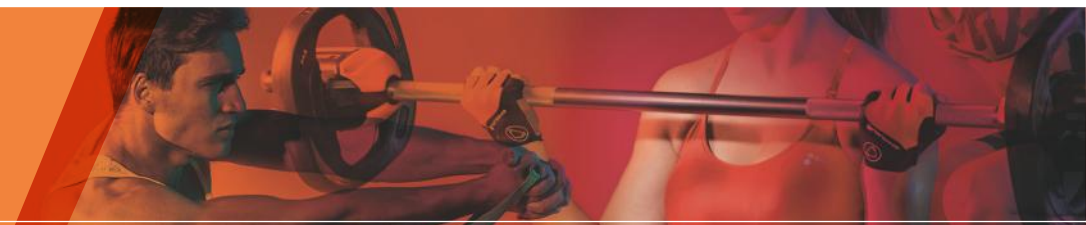
entrenar aprendre competir

...GAUDIR!

RESERVA HORA PER A ENTRENAMENTS PERSONALS: padel@ekke.es
Kike 670 604 288 / Gerard 670 604 867

CONSULTA LA PROGRAMACIÓ MENSUAL

FITNESS



DILLUNS

06:35 - 07:25	SKILL ATHLETIC	FCN	Skill zone	Anna Gordillo
09:00 - 10:00	SKILL ATHLETIC	FCN	Skill zone	Chicho
09:15 - 10:05	ZUMBA	C&D	Sala 1	Anna García
10:15 - 10:45	TRX	FCN	Fitness studio	Miriam R.
10:15 - 11:05	BODY PUMP	FCN	Sala 1	Anna García
12:10 - 12:40	SKILL ATHLETIC	FCF	Skill zone	Adrián
14:00 - 14:25	HIPOPRESSIUS	FCN	Tatami	Miriam C.
14:10 - 15:00	SH'BAM	C&D	Sala 1	Anna García
14:30 - 15:00	CXWORX	FCN	Sala polivalent	Miriam C.
14:30 - 15:30	SKILL ATHLETIC	FCN	Skill zone	Isaac
15:30 - 16:20	BODY PUMP	FCF	Sala 1	Eva
17:00 - 19:00	TRIATLÓ	SPT	Exterior/Piscina	Toni
17:00 - 17:25	HIPOPRESSIUS	FCN	Tatami	Vanesa
17:30 - 18:30	SKILL ATHLETIC	FCN	Skill zone	David
17:45 - 18:15	CXWORX	FCN	Sala 2	Ricard
18:15 - 18:30	PILATES FLEX	FCN	Sala 2	Ricard
18:00 - 18:50	LATINO II	C&D	Sala 1	Xavi B.
18:30 - 19:00	OMNIA INICIACIÓ	FCF	Zona circuit	Ricard
19:00 - 19:30	TRX	FCN	Fitness studio	Ricard
19:00 - 19:50	BODY PUMP	FCF	Sala 1	Kike
19:30 - 20:00	CXWORX	FCN	Fitness studio	Ricard
20:00 - 20:45	HBX BOXING	FCN	Sala polivalent	Toni
20:00 - 20:50	BOOT CAMP	FCF	Sala 1	Ruben
20:30 - 22:00	JIUJITSU (DP)	SPT	Tatami	Pep Eroles
21:00 - 21:50	ZUMBA	C&D	Sala 1	Silvia

DIMARTS

07:00 - 07:30	CXWORX	FCN	Sala 1	Anna García
08:00 - 08:25	HIPOPRESSIUS	FCN	Tatami	Anna Gordillo
09:15 - 09:45	CXWORX	FCF	Sala 1	Anna García
09:45 - 10:05	PILATES FLEX	FCF	Sala 1	Anna García
10:15 - 11:05	TONO	FCF	Sala 1	Anna García
10:15 - 11:00	HBX BOXING	FCN	Sala Polivalent	Ada
10:30 - 10:55	HIPOPRESSIUS	FCN	Tatami	Adrián
14:10 - 15:00	BODY PUMP	FCF	Sala 1	Miriam R.
14:30 - 15:00	OMNIA	FCN	Sala Fitness	Anna Gordillo
15:30 - 15:55	HIPOPRESSIUS	FCN	Tatami	Miriam R.
15:30 - 16:00	CXWORX	FCN	Sala 1	Elisa
16:00 - 16:20	PILATES FLEX	FCF	Sala 1	Elisa
17:00 - 17:50	BODY PUMP	FCN	Sala 1	Toni
17:00 - 17:30	TRX	FCN	Fitness studio	Elisa
17:00 - 19:00	TRIATLÓ	SPT	Exterior	Toni
17:30 - 18:30	SKILL ATHLETIC	FCN	Skill zone	Chicho
18:00 - 18:50	TONO	FCN	Sala 2	Ricard
18:00 - 18:45	HBX BOXING	FCN	Sala Polivalent	Toni
19:00 - 19:45	HBX BOXING	FCN	Sala Polivalent	Ricard
19:00 - 19:50	ZUMBA	C&D	Sala 1	Miriam C.
19:30 - 20:00	OMNIA	FCN	Sala Fitness	Elisa
20:00 - 20:30	CXWORX	FCN	Fitness studio	Miriam C.
20:00 - 20:45	HBX BOXING	FCN	Sala Polivalent	David
20:00 - 20:50	BODY COMBAT	FCF	Sala 2	Vane
20:00 - 20:25	HIPOPRESSIUS	FCN	PT Zone	Elisa
20:00 - 20:50	BODY PUMP	FCF	Sala 1	Peter
20:30 - 21:30	SKILL ATHLETIC	FCN	Skill zone	Roger F.

DIMECRES

06:35 - 07:25	SKILL ATHLETIC	FCN	Skill zone	Anna Gordillo
09:00 - 10:00	SKILL ATHLETIC	FCN	Skill zone	Toni
09:15 - 10:05	SH'BAM	C&D	Sala 1	Anna García
10:15 - 11:05	BODY PUMP	FCN	Sala 1	Anna García
12:10 - 12:40	SKILL BASICS	FCF	Skill zone	Adrián
14:00 - 14:25	HIPOPRESSIUS	FCN	Tatami	Anna Gordillo
14:10 - 15:00	ZUMBA	C&D	Sala 1	Ricard
14:30 - 15:15	HBX BOXING	FCN	Sala Polivalent	Anna García
14:30 - 15:30	SKILL ATHLETIC	FCN	Skill zone	Isaac
15:30 - 16:15	HBX BOXING	FCN	Sala Polivalent	David
15:30 - 16:20	LATINO I	C&D	Sala 1	Xavi B.
16:30 - 16:55	HIPOPRESSIUS	FCN	Tatami	Elisa
17:45 - 18:15	CXWORX	FCN	Fitness studio	Ricard
18:15 - 18:30	PILATES FLEX	FCN	Fitness studio	Ricard
18:00 - 18:50	LATINO II	C&D	Sala 1	Xavi B.
18:30 - 19:00	OMNIA INICIACIÓ	FCF	Zona circuit	Ricard
19:00 - 19:30	CXWORX	FCN	Fitness studio	Ricard
19:00 - 19:50	BODY PUMP	FCF	Sala 1	Kike

19:30 - 20:00	OMNIA	FCN	Sala Fitness	Ricard
20:00 - 20:30	TRX	FCN	Fitness studio	Toni
20:00 - 20:50	BOOT CAMP	FCF	Sala 1	Ruben
20:30 - 21:00	OMNIA	FCN	Sala Fitness	Sergi
20:30 - 22:00	JIUJITSU (DP)	SPT	Tatami	Pep Eroles
21:00 - 21:50	ZUMBA	FCF	Sala 1	Silvia

DIJOUS

06:40 - 07:25	HBX BOXING	FCN	Sala Polivalent	Adrian
07:40 - 08:30	BODY PUMP	FCF	Sala 1	Vanesa
08:00 - 08:25	HIPOPRESSIUS	FCN	Tatami	Adrián
09:15 - 10:05	BODY PUMP	FCF	Sala 1	Miriam R.
10:00 - 10:30	OMNIA	FCN	Sala fitness	Adrian
10:15 - 11:05	ZUMBA	C&D	Sala 1	Anna García
10:15 - 11:05	CXWORX	FCN	Sala 1	Anna García
14:10 - 15:00	BODY PUMP	FCF	Sala 1	Ricard
14:30 - 15:15	HBX BOXING	FCN	Sala Polivalent	Anna García
15:30 - 16:20	ZUMBA	C&D	Sala 1	Miriam C.
17:00 - 17:30	OMNIA	FCN	Sala Fitness	Elisa
17:00 - 17:50	BODY PUMP	FCN	Sala 1	David
17:30 - 18:30	SKILL ATHLETIC	FCN	Skill zone	Toni
18:00 - 18:50	TONO	FCF	Sala 2	Ricard
18:30 - 19:00	CXWORX	FCN	Fitness studio	Toni
19:00 - 19:50	SH'BAM	C&D	Sala 1	Miriam C.
19:30 - 20:00	CXWORX	FCN	Fitness studio	Elisa
20:00 - 20:50	BODY PUMP	FCF	Sala 1	Peter
20:00 - 20:25	HIPOPRESSIUS	FCN	Tatami	Miriam C.
20:00 - 20:30	OMNIA	FCN	Sala fitness	Roger F.
20:30 - 21:30	SKILL ATHLETIC	FCN	Skill zone	Chicho

DIVENDRES

06:35 - 07:25	BODY PUMP	FCF	Sala 1	Vanesa
09:15 - 10:05	TONO	C&D	Sala 1	Anna García
10:15 - 10:45	CXWORX	FCN	Sala 1	Anna García
10:45 - 11:05	PILATES FLEX	FCN	Sala 1	Anna García
10:30 - 10:55	HIPOPRESSIUS	FCN	Tatami	Marta M.
12:10 - 12:40	SKILL BASICS	FCF	Skill zone	Adrián
14:10 - 15:00	BODY COMBAT	FCF	Sala 1	Ricard
14:30 - 15:00	CXWORX	FCN	Sala Polivalent	Toni
14:30 - 15:30	SKILL ATHLETIC	FCN	Skill zone	Chicho
15:30 - 16:20	TONO	FCN	Sala 1	Anna García
17:00 - 17:45	HBX BOXING	FCN	Sala Polivalent	Ricard
17:30 - 18:30	SKILL ATHLETIC	FCN	Skill zone	David
18:00 - 18:50	BODY PUMP	FCF	Sala 1	Roger F.
19:00 - 19:50	TONO	FCN	Sala 1	Ricard
19:00 - 19:30	CXWORX	FCN	Sala 2	David
19:30 - 20:00	TRX HIIT	FCN	Fitness studio	David
20:00 - 20:50	ZUMBA	C&D	Sala 1	Silvia
20:30 - 22:00	JIUJITSU (DP)	SPT	Tatami	Pep Eroles

DISSABTE

10:00 - 10:50	BODY PUMP	FCF	Sala 1	Anna G./Ricard
12:10 - 13:00	ZUMBA	C&D	Sala 1	Anna G./Ricard
18:00 - 18:50	BODY PUMP	FCF	Sala 1	Toni/David
18:30 - 19:00	CXWORX	FCN	Fitness Studio	Joel/Ángel

DIUMENGE

11:30 - 12:00	BODY PUMP	FCF	Sala 1	Roger F./Sergi
18:30 - 19:00	CXWORX	FCN	Fitness studio	Joel/Ángel

SPT ESPORT Sessions impartides per professors especialitzats, orientades a l'aprenentatge, entrenament i a l'especialització d'esports diversos.

C&D COREO I DANSA Classes molt divertides on es segueix el ritme de la música amb diferents tipus de moviments i d'estils diversos de balls i danses.

FCF FORÇA/CONDICIÓ FÍSICA Sessions idònies per posar-se en forma de manera ràpida i precisa. Milloren el to muscular, la resistència i modelen la figura del cos.

FCN ENTRENAMENT FUNCIONAL Moviments multidireccionals que engloben l'acció coordinada de diferents grups musculars (entre els que destaca la musculatura abdominal profunda com a estabilitzador) així com de la propiocepció i de l'equilibri.

- (C) Connectada amb l'horari infantil perquè els pares puguin entrenar mentre els fills fan activitats.
- (H) Alta intensitat energètica. Consulta abans amb els Tècnics d'Assessorament Fitness (TAFE).
- (i) Sessions recomanades per a totes aquelles persones que s'iniciïn al fitness.
- (S) Sessions de curta durada per tonificar els músculs de tot el cos.
- (A) Activitat destinada a adolescents de 12 a 15 anys.
- (E) Per poder realitzar aquesta activitat cal haver fet un curs previ a l'ekke.

CYCLING



DILLUNS

06:35 - 07:25	CYCLING	CYC	Cycling zone	Pixin
07:40 - 08:30	CYCLING	CYC	Cycling zone	Adrián
09:15 - 10:05	CYCLING	CYC	Cycling zone	Ada
14:15 - 15:05	CYCLING	CYC	Cycling zone	Toni
17:00 - 17:50	CYCLING	CYC	Cycling zone	Kike
18:00 - 18:50	CYCLING	CYC	Cycling zone	Kike
19:00 - 19:50	CYCLING	CYC	Cycling zone	Toni
20:00 - 20:50	CYCLING	CYC	Cycling zone	Peter
21:00 - 21:50	CYCLING	CYC	Cycling zone	David

DIMARTS

10:15 - 11:05	CYCLING	CYC	Cycling zone	Toni
13:15 - 14:05	CYC. VIRTUAL	CYCV	Cycling zone	
14:30 - 15:20	CYCLING	CYC	Cycling zone	Kike
15:30 - 16:20	CYCLING	CYC	Cycling zone	Anna García
16:30 - 17:20	CYCLING	CYC	Cycling zone	Eva
17:45 - 18:35	CYCLING	CYC	Cycling zone	Kike
19:00 - 19:50	CYCLING	CYC	Cycling zone	Toni
20:00 - 20:50	CYCLING	CYC	Cycling zone	Toni
21:00 - 21:50	CYC. VIRTUAL	CYCV	Cycling zone	

DIMECRES

06:35 - 07:25	CYCLING	CYC	Cycling zone	Pixin
07:40 - 08:30	CYCLING	CYC	Cycling zone	Adrián
09:15 - 10:05	CYCLING	CYC	Cycling zone	Ada
14:15 - 15:05	CYCLING	CYC	Cycling zone	Toni
17:00 - 17:50	CYCLING	CYC	Cycling zone	Kike
18:00 - 18:50	CYCLING	CYC	Cycling zone	Kike
19:00 - 19:50	CYCLING	CYC	Cycling zone	Toni
20:00 - 20:50	CYCLING	CYC	Cycling zone	Peter
21:00 - 21:50	CYCLING	CYC	Cycling zone	Roger F.

DIJOUS

10:15 - 11:05	CYCLING	CYC	Cycling zone	Toni
14:30 - 15:20	CYCLING	CYC	Cycling zone	Kike
15:30 - 16:20	CYCLING	CYC	Cycling zone	Ricard
17:45 - 18:35	CYCLING	CYC	Cycling zone	Kike
19:00 - 19:50	CYCLING	CYC	Cycling zone	Pixin
20:00 - 20:50	CYCLING	CYC	Cycling zone	Pixin
21:00 - 21:50	CYC. VIRTUAL	CYCV	Cycling zone	

DIVENDRES

07:40 - 08:30	CYCLING	CYC	Cycling zone	Adrián
09:15 - 10:05	CYCLING	CYC	Cycling zone	Ada
12:15 - 13:05	CYC. VIRTUAL	CYCV	Cycling zone	
13:15 - 14:05	CYC. VIRTUAL	CYCV	Cycling zone	
14:30 - 15:20	CYCLING	CYC	Cycling zone	Roger F.
18:00 - 18:50	CYCLING	CYC	Cycling zone	Toni
19:00 - 19:50	CYCLING	CYC	Cycling zone	Toni
20:00 - 20:50	CYCLING	CYC	Cycling zone	Ricard
21:00 - 21:50	CYC. VIRTUAL	CYCV	Cycling zone	

DISSABTE

11:00 - 11:50	CYCLING	CYC	Cycling zone	Anna G./Ricard
17:00 - 17:50	CYCLING	CYC	Cycling zone	David/Toni
19:00 - 19:50	CYCLING	CYC	Cycling zone	David/Toni

DIUMENGE

10:30 - 11:20	CYCLING	CYC	Cycling zone	Sergi/Roger F.
12:30 - 13:20	CYCLING	CYC	Cycling zone	Sergi/Roger F.
18:05 - 19:05	CY. VIRTUAL	CYCV	Cycling zone	
19:10 - 20:10	CY. VIRTUAL	CYCV	Cycling zone	

INF. JR.



DILLUNS

17:40 - 18:25	NATACIÓ N1, N2	NAT	Piscina	Alba/Marta/Peter/Vane
17:40 - 18:25	NATACIÓ N3	NAT	Piscina	Elisa/Almudena
18:00 - 18:55	PADEL N2	PDL	Pista pádel	Kike Lacasa
18:15 - 19:45	JUDO JÚNIOR	JU	Tatami	Dani
18:30 - 19:15	NATACIÓ N1	NAT	Piscina	Almudena/Alba
18:30 - 19:15	NATACIÓ N2	NAT	Piscina	Elisa/Marta
18:30 - 19:15	NATACIÓ N3	NAT	Piscina	Peter/Vane
18:30 - 19:15	RUNNING JÚNIOR	ATL	Exterior	Roger F.
18:45 - 19:35	ZUMBA JÚNIOR	DSA	Sala polivalent	Lidia
19:05 - 20:00	PADEL JÚNIOR	PDL	Pista pádel	Kike Lacasa
19:20 - 20:05	AQUA JÚNIOR	NAT	Piscina	Alba

DIMARTS

17:40 - 18:25	NATACIÓ N1 i N2	NAT	Piscina	Peter/Vane/Marta/Maria
17:40 - 18:25	NATACIÓ N3	NAT	Piscina	Elisa/Alba
18:00 - 18:50	FUTBOL	FUT	Pista exterior	Roger F.
18:00 - 18:45	JUDO N1A	JU	Tatami	Dani
18:05 - 19:00	PADEL JÚNIOR	PDL	Pista pádel	Kike Lacasa
18:30 - 19:15	NATACIÓ N1	NAT	Piscina	Elisa
18:30 - 19:15	NATACIÓ N2	NAT	Piscina	Vane/Alba/Marta
18:30 - 19:15	AQUA JÚNIOR	NAT	Piscina	Peter
18:50 - 19:35	JUDO N2	JU	Tatami	Dani
19:05 - 20:00	PADEL JÚNIOR	PDL	Pista pádel	Kike Lacasa

DIMECRES

17:40 - 18:25	PEKKESPORT	PK	Sala 2	Carme
17:40 - 18:25	NATACIÓ N1 i N2	NAT	Piscina	Alba/Marta/Peter/Maria
17:40 - 18:25	NATACIÓ N3	NAT	Piscina</	