



## Activitats Dirigides

INICI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
07.00					
15					
30					
45					
08.00					
15					
30					
45					
09.00	<b>SpinDIR</b> 07:15 A 08:00h Sala 4	<b>Aqua DIR</b> 07:15 a 08:00 h Piscina	<b>SpinDIR</b> 07:15 A 08:00h Sala 4	<b>Aqua DIR</b> 07:15 a 08:00 h Piscina	
15					
30					
45					
10.00					
15					
30					
45					
11.00					
15					
30					
45					
12.00					
15					
30					
45					
13.00					
15					
30					
45					
14.00					
15					
30					
45					
15.00					
15					
30					
45					
16.00					
15					
30					
45					
17.00					
15					
30					
45					
18.00					
15					
30					
45					
19.00					
15					
30					
45					
20.00					
15					
30					
45					
21.00					
15					
30					
45					

- Sessions de ball
- Sessions CrossDIR
- Sessions Cuida't
- Sessions musculars
- Sessions d'alta intensitat
- Sessions Cos i Ment
- Sessions de BOOTCAMP

La direcció de Fitness podrà, quan ho consideri necessari, modificar el nombre de sessions, el contingut i horari d'aquestes i els tècnics que les imparteixen.  
Una sessió pot quedar anul·lada en cas d'impossibilitat material de realitzar-se.  
Aquests horaris poden ser modificats periòdicament i durant els mesos estius i setmanes de Nadal.