



Activitats Dirigides

INICI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
07.00					
15'					
30'					
45'					
08.00					
15'					
30'					
45'					
09.00	Body Pump 09:00 A 09:45h Sala 3	HIT FURY 09:00 A 09:45h Sala 3	Body Pump 09:00 A 09:45h Sala 3	Zumba 09:00 A 09:45h Sala 3	Cul 10 09:00 A 09:45h Sala 3
15'					
30'					
45'					
10.00	Pilates 10:00 a 10:45h Sala 3	Aqua DiR 10.00 a 10.45 h Piscina	Mobility 10:00 a 10:45h Sala 3	Aqua DiR 10.00 a 10.45 h Piscina	Pilates 10:00 a 10:45h Sala 3
15'					
30'					
45'					
11.00					
15'					
30'					
45'					
12.00	Correctiva 12:00 a 12:45h Sala 3	Correctiva 12:00 a 12:45h Sala 3	Correctiva 12:00 a 12:45h Sala 3		Correctiva 12:00 a 12:45h Sala 3
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	SpinDiR 19:00 A 19:45h Sala 4	Zumba 19:00 A 19:45h Sala 3	Body Pump 19:00 A 19:45h Sala 3	Zumba 19:00 A 19:45h Sala 3	BOOTCAMP 19:00 A 19:45h Sala 5
15'					
30'					
45'					
20.00	Body Pump 20:00 a 20:45h Sala 3	BOOTCAMP 20:00 A 20:45h Sala 5	SpinDiR 20:00 A 20:45h Sala 4	BOOTCAMP 20:00 A 20:45h Sala 5	
15'					
30'					
45'					
21.00					
15'					
30'					
45'					
22.00					
15'					
30'					
45'					

- Sessions de ball
- Sessions CrossDiR
- Sessions Cuida't
- Sessions musculars
- Sessions d'alta intensitat
- Sessions de baixa intensitat
- 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.