



Activitats Dirigides

INICI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
07.00					
15'					
30'					
45'					
08.00					
15'					
30'					
45'					
09.00	Women & Weights 09:00 A 09:45h Sala 3	Glute Lab 09:00 A 09:45h Sala 3	Women & Weights 09:00 A 09:45h Sala 3	Body Pump 09:00 A 09:45h Sala 3	Barre By DiR 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		Hiit Fury 19:00 A 19:45h (Sala 3)		Hiit Fury 19:00 A 19:45h (Sala 3)	
15'					
30'					
45'					
15.00					
15'					
30'					
45'					
16.00					
15'					
30'					
45'					
17.00					
15'					
30'					
45'					
18.00	Espalda Sana 18:00 a 18:45h Sala 3			Espalda Sana 18:00 a 18:45h Sala 3	Glute Lab 18:00 A 18:45h Sala 3
15'					
30'					
45'					
19.00	Zumba 19:00 A 19:45h Sala 3	SpinDiR 19:00 A 19:45h Sala 4	Zumba 19:00 A 19:45h Sala 3	Women & Weights 19:00 A 19:45h Sala 3	BOOTCAMP 19:00 A 19:45h Sala 5
15'					
30'					
45'					
20.00	BOOTCAMP 20:00 A 20:45h Sala 5	Body Pump 20:00 A 20:45h Sala 3	BOOTCAMP 20:00 A 20:45h Sala 5	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.