



## Activitats Dirigides

INICI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
07.00					
15'					
30'	<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	
45'					
08.00					
15'					
30'		<b>BOOTCAMP</b> 08:15 A 09:00h Sala 5		<b>BOOTCAMP</b> 08:15 A 09:00h Sala 5	
45'					
09.00	<b>Body Pump</b> 09:00 A 09:45h Sala 3	<b>Cuida't Tonifica't</b> 09:00 A 09:45h Sala 3	<b>Cul 10</b> 09:00 A 09:45h Sala 3	<b>Body Pump</b> 09:00 A 09:45h Sala 3	<b>Cul 10</b> 09:00 A 09:45h Sala 3
15'					
30'					
45'					
09.00	<b>Cuida't Ritmes</b> 09:00 A 09:45h Sala 6			<b>Cuida't Total Body</b> 09:00 A 09:45h Sala 6	
15'					
30'					
45'					
10.00	<b>Pilates</b> 10:00 a 10:45h Sala 3	<b>Body Pump</b> 10:00 A 10:45h Sala 3	<b>Cuida't Ritmes</b> 10:00 A 10:45h Sala 3	<b>Pilates</b> 10:00 a 10:45h Sala 3	<b>Cuida't Tonifica't</b> 10:00 A 10:45h Sala 3
15'					
30'					
45'					
10.00	<b>BOOTCAMP</b> 10:00 A 10:45h Sala 5		<b>BOOTCAMP</b> 10:00 A 10:45h Sala 5		
15'					
30'				<b>CrossDiR</b> 10:15 A 10:45h SF zona funcional	<b>CrossDiR</b> 10:15 A 10:45h SF zona funcional
45'					
10.00			<b>loga DiR</b> 10:00 a 10:45h Sala 6		
15'					
30'					
45'					
11.00	<b>loga DiR</b> 11:00 a 11:45h Sala 6	<b>Aqua DiR</b> 11:00 a 11:30 h Piscina	<b>Mobility</b> 11:00 a 11:45h Sala 3	<b>Aqua DiR</b> 11:00 a 11:30 h Piscina	<b>Pilates</b> 11:00 a 11:45h Sala 3
15'					
30'					
45'					
11.00		<b>Barre by DiR</b> 11:00 A 11:45h Sala 6			
15'					
30'					
45'					
12.00	<b>Correctiva</b> 12:00 a 12:45h Sala 3	<b>Correctiva</b> 12:00 a 12:45h Sala 3	<b>Correctiva</b> 12:00 a 12:45h Sala 3		<b>Correctiva</b> 12:00 a 12:45h Sala 3
15'					
30'					
45'					
13.00	<b>Aqua DiR</b> 13:00 a 13:45 h Piscina		<b>Aqua DiR</b> 13:00 a 13:45 h Piscina		
15'					
30'					
45'					
13.00	<b>BOOTCAMP</b> 13:15 A 14:00h Sala 5				
15'					
30'					
45'					
14.00			<b>BOOTCAMP</b> 14:15 A 15:00h Sala 5		
15'					
30'					
45'					
15.00					
15'					
30'					
45'					
18.00	<b>Cul'10</b> 18:00 A 18:45h Sala 3	<b>Zumba</b> 18:00 A 18:45h Sala 3	<b>Body Combat</b> 18:00 A 18:45h Sala 3	<b>Zumba</b> 18:00 A 18:45h Sala 3	<b>Zumba</b> 18:00 A 18:45h Sala 3
15'					
30'					
45'					
18.00	<b>BOOTCAMP</b> 18:00 A 18:45h Sala 5	<b>BOOTCAMP Cuida't</b> 18:00 A 18:30h Sala 5	<b>Cul'10 Express</b> 18:15 A 18:45h SF zona funcional	<b>BOOTCAMP Cuida't</b> 18:00 A 18:30h Sala 5	<b>Cul'10</b> 18:00 A 18:45h Sala 6
15'					
30'					
45'					
18.00	<b>Espalda Sana</b> 18:00 a 18:45h Sala 6	<b>Mobility</b> 18:00 a 18:45h Sala 6		<b>Espalda Sana</b> 18:00 a 18:45h Sala 6	
15'					
30'					
45'					
18.00	<b>CrossDir</b> 18:30 A 19:00h SF zona funcional	<b>CrossDir</b> 18:30 A 19:00h SF zona funcional			
15'					
30'					
45'					
19.00	<b>Zumba</b> 19:00 A 19:45h Sala 3	<b>Body Pump</b> 19:00 A 19:45h Sala 3	<b>loga DiR</b> 19:00 A 19:45h Sala 3	<b>Body Pump</b> 19:00 A 19:45h Sala 3	
15'					
30'					
45'					
19.00	<b>SpinDiR</b> 19:00 A 19:45h Sala 4	<b>SpinDiR</b> 19:00 A 19:45h Sala 4	<b>SpinDiR</b> 19:00 A 19:45h Sala 4	<b>SpinDiR</b> 19:00 A 19:45h Sala 4	<b>BOOTCAMP</b> 19:00 A 19:45h Sala 5
15'					
30'					
45'					
19.00	<b>BOOTCAMP</b> 19:00 A 19:45h Sala 5	<b>BOOTCAMP</b> 19:00 A 19:45h Sala 5	<b>BOOTCAMP</b> 19:00 A 19:45h Sala 5	<b>BOOTCAMP</b> 19:00 A 19:45h Sala 5	
15'					
30'					
45'					
19.00	<b>Body Combat</b> 19:00 A 19:45h Sala 6	<b>Barre by DiR</b> 19:00 A 19:45h Sala 6	<b>CrossDir</b> 19:15 A 19:45h SF zona funcional	<b>Barre by DiR</b> 19:00 A 19:45h Sala 6	
15'					
30'					
45'					
19.00		<b>Cul'10 Express</b> 19:30 A 20:00h SF zona funcional		<b>Cul'10 Express</b> 19:15 A 19:45h SF zona funcional	
15'					
30'					
45'					
20.00	<b>Body Pump</b> 20:00 a 20:45h Sala 3	<b>Pilates</b> 20:00 A 20:45h Sala 3	<b>Body Pump</b> 20:00 a 20:45h Sala 3	<b>Pilates</b> 20:00 A 20:45h Sala 3	
15'					
30'					
45'					
20.00	<b>BOOTCAMP</b> 20:00 A 20:45h Sala 5	<b>BOOTCAMP</b> 20:00 A 20:45h Sala 5	<b>BOOTCAMP</b> 20:00 A 20:45h Sala 5	<b>BOOTCAMP</b> 20:00 A 20:45h Sala 5	
15'					
30'					
45'					
20.00	<b>Mobility</b> 20:00 A 20:45h Sala 6	<b>Body Combat</b> 20:00 A 20:45h Sala 6	<b>Barre by DiR</b> 20:00 A 20:45h Sala 6		
15'					
30'					
45'					
20.00					
15'					
30'	<b>Aqua DiR</b> 20.15 a 21.00 h Piscina		<b>Aqua DiR</b> 20.15 a 21.00 h Piscina		<b>Aqua DiR</b> 20.15 a 21.00 h Piscina
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.