



Sala 5 Activitats Dirigides Virtuals

INICI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
07.00							
15'	Tonifica't	Body Pump	D.Total Body	Cul 10	Pilates		
30'	07.15 a 08.05 h	07.15 a 08.05 h	07.15 a 08.05 h	07.15 a 08.05 h	07.15 a 08.05 h		
45'	EN DIRECTE Neus	EN DIRECTE Jordi B	EN DIRECTE Neus	EN DIRECTE Jordi B	EN DIRECTE Susana M		
08.00							
15'	Pilates	Tonifica't	Estiraments	HIIT	TAI-TXI		
30'	08.15 a 09.05 h	08.15 a 09.05 h	08.15 a 09.05 h	08.15 a 09.05 h VIRTUAL	08.15 a 08.45 h VIRTUAL		
45'	EN DIRECTE Neus S	EN DIRECTE Jordi B	EN DIRECTE Neus				
09.00				LATINO			
15'	Vinyassa	Cuida't Total Body	Tonifica't	09.15 a 09.45 h VIRTUAL	Zumba	Body Pump	TONIFICA'T
30'	09.15 a 10.10 h	09.15 a 10.05 h	09.15 a 10.05 h		09.15 a 10.05 h	09.15 a 10.05 h	09.15 a 09.45 h
45'	EN DIRECTE	EN DIRECTE TONI G	EN DIRECTE Sandra	ESTIRAMENTS 9.55 h	EN DIRECTE Gerard	REPLAY	
10.00							loga Vinyassa
15'	Estiraments	Zumba	Cuida't	Cul10	Body Pump	Tonifica't	10.00 a 11.10 h
30'	10.15 a 11.05 h	10.15 a 11.05 h	10.15 a 11.05 h	10.15 a 11.05 h	10.15 a 11.05 h	10.15 a 11.05 h	
45'	EN DIRECTE Neus S	EN DIRECTE Laura M	EN DIRECTE TONI G	EN DIRECTE Toni G.	EN DIRECTE Gerard M	EN DIRECTE	EN DIRECTE
11.00							
15'	Pilates	Cul10	Zumba	Body Pump	Aprima't	loga Vinyassa	Zumba
30'	11.15 a 12.05 h	11.15 a 12.05 h	11.15 a 12.05 h	11.15 a 12.05 h	11.15 a 12.05 h	11.15 a 12.05 h	11.15 a 12.05 h
45'	EN DIRECTE Neus S	EN DIRECTE Axel C	EN DIRECTE Sandra	EN DIRECTE Axel C	EN DIRECTE Susana	EN DIRECTE	EN DIRECTE
12.00							
15'	Zumba	Body Pump	Cul10/Estirament	Tonifica't	Body Pump	Zumba	Body Pump
30'	12.15 a 13.05 h	12.15 a 13.05 h	12.15 a 13.05 h	12.15 a 13.05 h	12.15 a 13.05 h	12.15 a 13.05 h	12.15 a 13.05 h
45'	EN DIRECTE Sandra S	EN DIRECTE Axel C	EN DIRECTE Anna C	EN DIRECTE Axel C	EN DIRECTE Sandra S	EN DIRECTE	EN DIRECTE
13.00	ESTIRAMENTS 13.10 h			ABDOMINALS 13.10 h			
15'			Vinyasa Prana		Cul10	Body Pump	Estiraments
30'	CUL 10	HIIT	13.15 a 14.10 h	Estiraments	13.15 a 14.05 h	13.15 a 14.05 h	13.15 a 14.05 h
45'	13.30 a 14:00 h VIRTUAL	13.30 a 14:00 h VIRTUAL	EN DIRECTE Cristian	13.30 a 14.00 h	EN DIRECTE Axel C	EN DIRECTE	EN DIRECTE
14.00							
15'		Cul 10 Power	Aprima't	Hatha Vinyasa	DIR PUMP	DMOVE	DIR COMBAT
30'	HIIT	14.15 a 15.05 h	14.15 a 15.05 h	14.15 a 15.10 h	14.15 a 15.05 h	14.15 a 15.05 h	14.15 a 15.05 h
45'	14.30 a 15:00 h VIRTUAL	EN DIRECTE Erick	EN DIRECTE Susana	EN DIRECTE Gabriela	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL
15.00	ESTIRAMENTS 15.05 h		CORE/ABS 15.05 h				
15'		Body Combat	HIIT	Cul 10	ESTIRAMENTS 15.15 h	IOGA DIR	DMOVE
30'	LATINO	15.15 a 16.05 h	15.30 a 16:00 h VIRTUAL	15.15 a 16.05 h	CUL 10	15.15 a 16.05 h	15.15 a 16.05 h
45'	15.30 a 16:00 h VIRTUAL	EN DIRECTE Dani		EN DIRECTE Dani	15.30 a 16:00 h VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL
16.00							
15'	Tonifica't	Zumba	Cul 10	Zumba	DIR COMBAT	HIIT	TONIFICA'T
30'	16.15 a 17.05 h	16.15 a 17.05 h	16.15 a 17.05 h	16.15 a 17.05 h	16.15 a 17.05 h	16.15 a 16:45 h VIRTUAL	16.15 a 16:45 h VIRTUAL
45'	EN DIRECTE Astrid	EN DIRECTE Sandra S	EN DIRECTE Astrid	EN DIRECTE Sandra S	VIRTUAL	TONIFICA'T	HIIT
17.00						16.45 a 17.15 h VIRTUAL	16.45 a 17.15 h VIRTUAL
15'	PILATES	Body Pump	Zumba	Cul 10	Open Vinyasa	DIR COMBAT	DIR PUMP
30'	17.15 a 17:45 h VIRTUAL	17.15 a 18.05 h	17.15 a 18.05 h	17.15 a 17.45 h	17.15 a 18.05 h	17.15 a 18.05 h	17.15 a 18.05 h
45'		EN DIRECTE Eii	EN DIRECTE Astrid	MINDFULNESS	EN DIRECTE Paula P	VIRTUAL	VIRTUAL
18.00	CUL 10						
15'	18.00 a 18.30 h VIRTUAL	Body Pump	HIIT	TONIFICAT	Body Pump	DIR PUMP	DIR COMBAT
30'		18.15 a 19.05 h	18.15 a 18.45 h VIRTUAL	18.15 a 18.45 h VIRTUAL	17.15 a 18.05 h	18.15 a 19.05 h	18.15 a 19.05 h
45'	CORE/ABS 18.50 h	EN DIRECTE Anna			EN DIRECTE Laura	VIRTUAL	VIRTUAL
19.00							
15'	Body Combat	HIIT	Body Pump	Zumba	Body Combat	PILATES	IOGA DIR
30'	19.15 a 20.05 h	19.15 a 19.45 h VIRTUAL	19.15 a 20.05 h	19.15 a 19.05 h	19.15 a 20.05 h	19.15 a 19.45 h VIRTUAL	19.15 a 20.05 h
45'	EN DIRECTE Jean		EN DIRECTE	EN DIRECTE	EN DIRECTE Jean		VIRTUAL
20.00							
15'	IOGA DIR	LATINO	DIR PUMP	Cul 10	DIR PUMP		
30'	20.15 a 21.05 h	20.15 a 20.45:00 h VIRTUAL	20.15 a 21.05 h	20.15 a 21.05 h	20.15 a 21.05 h		
45'	VIRTUAL		VIRTUAL	EN DIRECTE	VIRTUAL		
21.00							
15'	DIR PUMP	DIR COMBAT	IOGA DIR	DMOVE	ESTIRAMENTS 21.15 h		
30'	21.15 a 22.05 h	21.15 a 22.05 h	21.15 a 22.05 h	21.15 a 22.05 h	TONIFICA'T		
45'	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	21.30 a 22.00 h VIRTUAL		
22.00							
15'	ESTIRAMENTS 22.15 h	ESTIRAMENTS 22.15 h	ABDOMINALS 22.15 h	ABDOMINALS 22.15 h	ESTIRAMENTS 22.15 h		
30'							
45'							