

Activitats Dirigides

INICI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
07.00							
15'							
30'	SpinDiR 07:15 A 08:00h Sala 4	Aqua DiR 07:15 a 08.00 h Piscina	SpinDiR 07:15 A 08:00h Sala 4	Aqua DiR 07:15 a 08.00 h Piscina			
45'							
09.00	Body Pump 09:00 A 09:45h Sala 3	Aprima't 09:00 A 09:45h Sala 3	Tonifica t 09:00 a 09:45h Sala 5	Zumba 09:00 A 09:45h Sala 5	Cul 10 09:00 A 09:45h Sala 3		
15'							
30'							
45'							
09.00	Zumba GOLD 09:00 A 09:45h Sala 6		Aprima't 09:00 A 09:45h Sala 6	Body Conditioning 09:00 a 09:45h Sala 6			
15'							
30'							
45'							
10.00	Cul 10 10:00 a 10:45h Sala 3	Body Pump 10:00 A 10:45h Sala 3	Pilates 10:00 A 10:45h Sala 3	Body Pump 10:00 A 10:45h Sala 3	Cuida't Funcional 10:00 A 10:45h Sala 3	SpinDiR 10:00 A 10:45h Sala 4	SpinDiR 10:00 A 10:45h Sala 4
15'							
30'							
45'							
10.00	Pilates 10:00 a 10:45h Sala 6		SpinDiR 10:00 a 10:45h Sala 4		Aprima't 10:00 a 10:45h Sala 6		
15'							
30'							
45'							
10.00			Zumba GOLD 10:00 a 10:45h Sala 5				
15'							
30'							
45'							
10.00			loga DiR 10:00 a 10:45h Sala 6				
15'							
30'							
45'							
11.00	loga DiR 11:00 a 11:45h Sala 6	Aqua DiR 10:45 a 11:15 h Piscina	Mobility 11:00 a 11:45h Sala 6	Aqua DiR 10:45 a 11:15 h Piscina	Pilates 11:00 a 11:45h Sala 3	Aprima't 11:00 a 11:45h Sala 3	Tonifica t 11:00 a 11:45h Sala 3
15'							
30'							
45'							
11.00		Pilates 11:00 a 11:45h Sala 6					
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	Aqua DiR 13:00 a 13:45 h Piscina		Aqua DiR 13:00 a 13:45 h Piscina				
15'							
30'							
45'							
14.00		Cuida't Funcional 14.15 a 15.00 h Sala 3		SpinDiR 14:15 A 15:00h Sala 4			
15'							
30'							
45'							
15.00							
15'	Cross Training 15:15 A 16:00h Sala 3		Zumba 15:15 A 16:00h Sala 3		Zumba 18:00 A 18:45h Sala 3		
30'							
45'							
18.00	Tonifica t 18:00 A 18:45h Sala 3	PILATES 18:00 A 18:45h Sala 3	Body Pump 18:00 A 18:45h Sala 3	SpinDiR 18:00 A 18:45h Sala 4	Cul 10 18:00 A 19:45h Sala 6		
15'							
30'							
45'							
18.00	Cross Training 18:00 A 18:45h Sala 6	Zumba 18:00 A 18:45h Sala 6	SpinDiR 18:00 A 18:45h Sala 4	Body Conditioning 18:00 A 18:45h Sala 6			
15'							
30'							
45'							
18.00		SpinDiR 18:00 A 18:45h Sala 4		Cuida't Funcional 18:00 A 18:45h Sala 3	loga DiR 19:00 a 19:45h Sala 6		
15'							
30'							
45'							
19.00	PILATES 19:00 A 19:45h Sala 3	Body Pump 19:00 A 19:45h Sala 6	loga DiR 19:00 A 19:45h Sala 6	TonoStretch 19:00 A 19:45h Sala 6	SpinDiR 19:00 A 19:45h Sala 4		
15'							
30'							
45'							
19.00	Zumba 19:00 A 19:50h Sala 6	Cul10 19:00 A 19:50h Sala 3	Cross Training 19:00 A 19:45h Sala 5	Zumba 19:00 A 19:50h Sala 5			
15'							
30'							
45'							
19.00	SpinDiR 19:00 A 19:45h Sala 4	SpinDiR 19:00 A 19:45h Sala 4	Aprima't 19:00 A 19:45h Sala 3	Body Pump 19:00 A 19:45h Sala 6			
15'							
30'							
45'							
20.00	Aprima't 20:00 a 20:45h Sala 3	PILATES 20:00 A 20:45h Sala 3	Zumba 20:00 A 20:45h Sala 3	PILATES 20:00 A 20:45h Sala 3			
15'							
30'							
45'							
20.00	Body Pump 20:00 a 20:45h Sala 6	Body Conditioning 20:00 a 20:45h Sala 6		Cross Training 20:00 A 20:45h Sala 6			
15'							
30'							
45'							
20.00	Aqua DiR 20.15 a 21.00 h Piscina		Aqua DiR 20.15 a 21.00 h Piscina		Aqua DiR 20.15 a 21.00 h Piscina		
15'							
30'							
45'							

- Sessions de ball
- Sessions amb coreografia
- Sessions cuida't
- Sessions musculars
- Sessions d'alta intensitat
- Sessions de baixa intensitat

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.