



## Activitats Dirigides

INICI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
07.00					
15	<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	
30					
45	<b>Body Pump</b> 09:00 A 09:45h Sala 3	<b>Aprima't</b> 09:00 A 09:45h Sala 3	<b>Aprima't</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>Zumba GOLD</b> 09:00 A 09:45h Sala 6			<b>Cuida't Funcional</b> 09:00 A 09:45h Sala 6	
15					
30					
45					
10.00	<b>Pilates</b> 10:00 a 10:45h Sala 6	<b>Body Pump</b> 10:00 A 10:45h Sala 3	<b>Pilates</b> 10:00 A 10:45h Sala 3	<b>CrossDIR</b> 10:00 A 10:45h SF zona funcional	<b>CrossDIR</b> 10:00 A 10:45h SF zona funcional
15					
30					
45					
10.00		<b>SpinDIR</b> 10:00 A 10:45h Sala 4	<b>Zumba GOLD</b> 10:00 a 10:45h Sala Boxa		<b>Cuida't Funcional</b> 10:00 A 10:45h Sala 3
15					
30					
45					
10.00			<b>loqa DiR</b> 10:00 a 10:55h Sala 6		
15					
30					
45					
11.00	<b>loqa DiR</b> 11:00 a 11:55h Sala 6	<b>Aqua DiR</b> 10.45 a 11.15 h Piscina	<b>Mobility</b> 11:00 a 11:45h Sala 6	<b>Aqua DiR</b> 10.45 a 11.15 h Piscina	<b>Pilates</b> 11:00 a 11:45h Sala 3
15					
30					
45					
11.00		<b>Pilates</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					
14.00					
15	<b>CrossDIR</b> 14:15 A 15:00h SF zona funcional		<b>CrossDIR</b> 14:15 A 15:00h SF zona funcional		
30					
45					
15.00					
15					
30					
45					
18.00	<b>Tonifica't</b> 18:00 A 18:45h Sala 3	<b>Pilates</b> 18:00 A 18:45h Sala 3	<b>Body Pump</b> 18:00 A 18:45h Sala 3	<b>Cuida't Funcional</b> 18:00 A 18:45h Sala 3	<b>Cul 10</b> 18:00 A 18:45h Sala 6
15					
30					
45					
18.00	<b>CrossDIR</b> 18:00 A 18:45h SF zona funcional	<b>Zumba</b> 18:00 A 18:45h Sala 6	<b>SpinDIR</b> 18:00 A 18:45h Sala 4	<b>Cul 10</b> 18:00 A 18:45h Sala 6	<b>Zumba</b> 18:00 A 18:45h Sala 3
15					
30					
45					
18.00					
15	<b>Pilates</b> 19:00 A 19:45h Sala 3	<b>Body Pump</b> 19:00 A 19:45h Sala 3	<b>loqa DiR</b> 19:00 A 19:55h Sala 6	<b>Body Pump</b> 19:00 A 19:45h Sala 3	<b>SpinDIR</b> 19:00 A 19:45h Sala 4
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>CrossDir</b> 19:00 A 19:45h SF zona funcional	<b>SpinDIR</b> 19:00 A 19:45h Sala 4	<b>loqa DiR</b> 19:00 a 19:55h Sala 6
15					
30					
45					
19.00	<b>Zumba</b> 19:00 A 19:45h Sala 6	<b>Cul 10</b> 19:00 A 19:45h Sala 6	<b>Aprima't</b> 19:00 A 19:45h Sala 3	<b>Tonostretch</b> 19:00 A 19:45h Sala 6	
15					
30					
45					
19.00					
15	<b>Body Pump</b> 20:00 a 20:45h Sala 3	<b>Pilates</b> 20:00 A 20:45h Sala 3	<b>Zumba</b> 20:00 A 20:45h Sala 3	<b>Pilates</b> 20:00 A 20:45h Sala 3	
30					
45					
20.00		<b>CrossDir</b> 20:00 A 20:45h SF zona funcional		<b>CrossDir</b> 20:00 A 20:45h SF zona funcional	
15					
30					
45					
20.00	<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
15					
30					
45					

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