



## Activitats Dirigides

INICI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
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'							
09.00	<b>Body Pump</b> 09:00 A 09:45h Sala 3	<b>Aprima't</b> 09:00 A 09:45h Sala 3	<b>Tonifica't</b> 09:00 a 09:45h Sala 5	<b>Zumba</b> 09:00 A 09:45h Sala 5	<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>Aprima't</b> 09:00 A 09:45h Sala 6	<b>Body Conditioning</b> 09:00 a 09:45h Sala 6			
15'							
30'							
45'							
10.00	<b>Cul 10</b> 10:00 A 10:45h Sala 3	<b>Body Pump</b> 10:00 A 10:45h Sala 3	<b>Pilates</b> 10:00 A 10:45h Sala 3	<b>Body Pump</b> 10:00 A 10:45h Sala 3	<b>Cuida't Funcional</b> 10:00 A 10:45h Sala 3		
15'							
30'							
45'							
10.00	<b>Pilates</b> 10:00 a 10:45h Sala 6		<b>SpinDiR</b> 10:00 a 10:45h Sala 4		<b>Aprima't</b> 10:00 a 10:45h Sala 6		
15'							
30'							
45'							
10.00			<b>Zumba GOLD</b> 10:00 a 10:45h Sala 5				
15'							
30'							
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> 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'		<b>SpinDiR</b> 13:30 A 14:15h Sala 4					
45'							
14.00	<b>CrossDir</b> 14:15 A 15:00h Sala 5	<b>Cuida't Funcional</b> 14.15 a 15.00 h Sala 3	<b>CrossDir</b> 14:15 A 15:00h Sala 5	<b>SpinDiR</b> 14:15 A 15:00h Sala 4			
15'							
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 6	<b>Body Pump</b> 18:00 A 18:45h Sala 3	<b>SpinDiR</b> 18:00 A 18:45h Sala 4	<b>Cul 10</b> 18:00 A 19:45h Sala 6		
15'							
30'							
45'							
18.00	<b>CrossDir</b> 18:00 A 18:45h Sala 5	<b>Zumba</b> 18:00 A 18:45h Sala 3	<b>SpinDiR</b> 18:00 A 18:45h Sala 4	<b>Body Conditioning</b> 18:00 A 18:45h Sala 6	<b>Zumba</b> 18:00 A 18:45h Sala 3		
15'							
30'							
45'							
18.00		<b>SpinDiR</b> 18:00 A 18:45h Sala 4		<b>Cuida't Funcional</b> 18:00 A 18:45h Sala 3			
15'							
30'							
45'							
19.00	<b>Pilates</b> 19:00 A 19:45h Sala 3	<b>Body Pump</b> 19:00 A 19:45h Sala 6	<b>loga DiR</b> 19:00 A 19:45h Sala 6	<b>TonoStretch</b> 19:00 A 19:45h Sala 6	<b>SpinDiR</b> 19:00 A 19:45h Sala 4		
15'							
30'							
45'							
19.00	<b>Zumba</b> 19:00 A 19:50h Sala 6	<b>Cul10</b> 19:00 A 19:50h Sala 3	<b>CrossDir</b> 19:00 A 19:45h Sala 5	<b>Zumba</b> 19:00 A 19:50h Sala 5	<b>loga DiR</b> 19:00 a 19:45h Sala 6		
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>Aprima't</b> 19:00 A 19:45h Sala 3	<b>Body Pump</b> 19:00 A 19:45h Sala 3			
15'							
30'							
45'							
20.00	<b>Aprima't</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			
15'							
30'							
45'							
20.00	<b>Body Pump</b> 20:00 a 20:45h Sala 6	<b>Body Conditioning</b> 20:00 a 20:45h Sala 6		<b>CrossDir</b> 20:00 A 20:45h Sala 5			
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 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.