

## Sala 5 Activitats Dirigides Virtuals

INICI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
<b>07.00</b>							
15'	<b>Tonifica't</b>	<b>Body Pump</b>	<b>D.Total Body</b>	<b>Cul 10</b>	<b>Pilates</b>		
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		
<b>08.00</b>							
15'	<b>Pilates</b>	<b>Tonifica't</b>	<b>PILATES</b>	<b>HIIT</b>	<b>JAMBOX</b>		
30'	08.15 a 09.05 h	08.15 a 09.05 h	08.15 a 08.45 h VIRTUAL	08.15 a 08.45 h VIRTUAL	08.15 a 09.05 h		
45'	EN DIRECTE Neus S	EN DIRECTE Jordi B			VIRTUAL		
<b>09.00</b>							
15'	<b>Vinyassa</b>	<b>Cuida't Total Body</b>	<b>Tonifica't</b>	<b>Tonifica't</b>	<b>Body Pump</b>	<b>Body Pump</b>	<b>TONIFICAT</b>
30'	09.15 a 10.10 h	09.15 a 10.05 h	9:00 a 10:45h	9:00 a 10:45h	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		<b>ESTIRAMENTS</b> 09.55 h	EN DIRECTE Sergi R	REPLAY	
<b>10.00</b>			<b>ESTIRAMENTS</b> 10.10 h				
15'	<b>Estiraments</b>	<b>Zumba</b>	<b>DIR Combat</b>	<b>Cuida't Cul 10</b>	<b>Body Pump</b>	<b>Tonifica't</b>	<b>loga Vinyassa</b>
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	10.00 a 11.10 h
45'	EN DIRECTE Neus S	EN DIRECTE Laura M	VIRTUAL	EN DIRECTE TONI G	EN DIRECTE Gerard M	EN DIRECTE	EN DIRECTE
<b>11.00</b>							
15'	<b>Pilates</b>	<b>Cul10</b>	<b>Zumba</b>	<b>Body Pump</b>	<b>Aprima't</b>	<b>loga Vinyassa</b>	<b>Zumba</b>
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 S	EN DIRECTE Axel C	EN DIRECTE Susana	EN DIRECTE	EN DIRECTE
<b>12.00</b>							
15'	<b>Zumba</b>	<b>Body Pump</b>	<b>Cul10/Estirament</b>	<b>Tonifica't</b>	<b>Body Pump</b>	<b>Zumba</b>	<b>Body Pump</b>
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
<b>13.00</b>	<b>ESTIRAMENTS</b> 13.10 h			<b>ABDOMINALS</b> 13.10 h			
15'		<b>JAMBOX</b>	<b>Vinyasa Prana</b>	<b>Estiraments</b>	<b>Cul10</b>	<b>Body Pump</b>	<b>Estiraments</b>
30'		13.15 a 14.10 h	13.15 a 14.10 h	13.30 a 14.00 h	13.15 a 14.05 h	13.15 a 14.05 h	13.15 a 14.05 h
45'		VIRTUAL	EN DIRECTE Cristian		EN DIRECTE Axel C	EN DIRECTE	EN DIRECTE
<b>14.00</b>							
15'	<b>Body Pump</b>	<b>Cul 10 Power</b>		<b>Hatha Vinyasa</b>	<b>DiR PUMP</b>	<b>JAMBOX</b>	<b>DiR COMBAT</b>
30'	13.30 a 14.20 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'	EN DIRECTE Anna C	EN DIRECTE Erick		EN DIRECTE Gabriela	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL
<b>15.00</b>							
15'	<b>Cul 10</b>	<b>Body Combat</b>	<b>Aprima't</b>	<b>Cul 10</b>	<b>ESTIRAMENTS</b> 15.15 h	<b>IOGA DiR</b>	<b>JAMBOX</b>
30'	14.30 a 15.20 h	15.15 a 16.05 h	14.30 a 15.20 h	15.15 a 16.05 h	<b>CUL 10</b>	15.15 a 16.05 h	15.15 a 16.05 h
45'	EN DIRECTE Anna C	EN DIRECTE Dani	EN DIRECTE Anna C	EN DIRECTE Dani	15.30 a 16.00 h VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL
<b>16.00</b>							
15'	<b>LATINO</b>		<b>HIIT</b>				
30'	15.30 a 16.00 h VIRTUAL		15.30 a 16.00 h VIRTUAL				
45'							
<b>16.00</b>							
15'	<b>Tonifica't</b>	<b>Zumba</b>	<b>Cul 10</b>	<b>Zumba</b>	<b>DiR COMBAT</b>	<b>HIIT</b>	<b>TONIFICAT</b>
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	<b>TONIFICAT</b>	<b>HIIT</b>
<b>17.00</b>							
15'	<b>Pilates</b>	<b>Body Pump</b>	<b>Zumba</b>	<b>Cul 10</b>	<b>Body Pump</b>	16.45 a 17.15 h VIRTUAL	16.45 a 17.15 h VIRTUAL
30'	17.15 a 18.05 h	17.15 a 18.05 h	17.15 a 18.05 h	17.15 a 17.45 h	17.15 a 18.05 h	<b>DiR COMBAT</b>	<b>DiR PUMP</b>
45'	EN DIRECTE Laura	EN DIRECTE Eli	EN DIRECTE Astrid	<b>MINDFULNESS</b>	EN DIRECTE Laura	17.15 a 18.05 h	17.15 a 18.05 h
<b>18.00</b>							
15'	<b>Zumba</b>	<b>Body Pump</b>	<b>HIIT</b>	<b>TONIFICAT</b>	<b>Open Vinyasa</b>	<b>DiR PUMP</b>	<b>DiR COMBAT</b>
30'	18.15 a 19.05 h	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'	EN DIRECTE Jean	EN DIRECTE Anna			EN DIRECTE Paula P	VIRTUAL	VIRTUAL
<b>19.00</b>							
15'	<b>Body Combat</b>	<b>HIIT</b>	<b>Cross Training</b>	<b>Zumba</b>	<b>Body Combat</b>	<b>JAMBOX</b>	<b>IOGA DiR</b>
30'	19.15 a 20.05 h	19.15 a 19.45 h VIRTUAL	19:00 A 19:45h	19:00 A 19:45h	19.15 a 20.05 h	19.15 a 20.05 h	19.15 a 20.05 h
45'	EN DIRECTE Jean				EN DIRECTE Jean	VIRTUAL	VIRTUAL
<b>20.00</b>			<b>ESTIRAMENTS</b> 20.00 h				
15'			<b>DiR PUMP</b>		<b>DiR PUMP</b>		
30'			20.15 a 21.05 h		20.15 a 21.05 h		
45'			VIRTUAL		VIRTUAL		
<b>21.00</b>							
15'			<b>IOGA DiR</b>	<b>JAMBOX</b>	<b>ESTIRAMENTS</b> 20.15 h		
30'			21.15 a 22.05 h	21.15 a 22.05 h	<b>TONIFICAT</b>		
45'			VIRTUAL	VIRTUAL	20.30 a 21.00 h VIRTUAL		
<b>22.00</b>			<b>ABDOMINALS</b> 22.15 h	<b>ABDOMINALS</b> 22.15 h	<b>ESTIRAMENTS</b> 22.15 h		
15'							

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.