



Activitats Dirigides

INICI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
07.00					
15'					
30'					
45'					
09.00	Zumba GOLD 09:00 A 09:45h Sala 3	Aqua DiR 07.15 a 08.00 h Piscina	Aprima't 09:00 A 09:45h Sala 3	Aqua DiR 07.15 a 08.00 h Piscina	Body Pump 09:00 A 09:45h Sala 3
15'					
30'					
45'					
09.00					
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	CrossDir 10:00 A 10:45h Sala 5	Cuida't Funcional 10:00 A 10:45h Sala 3
15'					
30'					
45'					
10.00	Pilates 10:00 a 10:45h Sala 6		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	Mobilitat 11:00 a 11:45h Sala 6	Aqua DiR 10.45 a 11.15 h Piscina	Pilates 11:00 a 11:45h Sala 3
15'					
30'					
45'					
11.00					
15'					
30'					
45'					
12.00					
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			
15'					
30'					
45'					
15.00					
15'					
30'					
45'					
18.00	Tonifica't 18:00 A 18:45h Sala 3	Pilates 18:00 A 18:45h Sala 6	Body Pump 18:00 A 18:45h Sala 3	SpinDiR 18:00 A 18:45h Sala 4	Cul 10 18:00 A 18:45h Sala 6
15'					
30'					
45'					
18.00	SpinDiR 18:00 A 18:45h Sala 4	Zumba 18:00 A 18:45h Sala 3	SpinDiR 18:00 A 18:45h Sala 4	Cuida't Funcional 18:00 A 18:45h Sala 3	Zumba 18:00 A 18:45h Sala 3
15'					
30'					
45'					
19.00	Pilates 19:00 A 19:45h Sala 3	Body Pump 19:00 A 19:45h Sala 3	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 19:45h Sala 6	Cul10 19:00 A 19:45h Sala 6	CrossDir 19:00 A 19:45h Sala 5	Zumba 19:00 A 19:50h Sala 5	loga DiR 19:00 a 19:45h Sala 6
15'					
30'					
45'					
19.00				Body Pump 19:00 A 19:45h Sala 3	
15'					
30'					
45'					
20.00	Body Pump 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		CrossDir 20:00 A 20:45h Sala 5			
15'					
30'					
45'					
20.00	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.