



Sala 2 Activitats Dirigides

INICI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
07.00					
15'	Tonifica't EN DIRECTE 07.15 a 08.05 h / Neus S	Body Pump DIRECTE 07.15 a 08.05 h / Jordi B	D.Total Body EN DIRECTE 07.15 a 08.05 h / Neus	Cul 10 EN DIRECTE 07.15 a 08.05 h / Jordi B	Body Pump EN DIRECTE 07.15 a 08.05 h / Sandra
30'					
45'					
08.00					
15'	Pilates EN DIRECTE 08.15 a 09.05 h / Neus	Tonifica't DIRECTE 08.15 a 09.05 h / Jordi B	Estiraments EN DIRECTE 08.15 a 09.05 h / Neus S	Body Pump EN DIRECTE 08.15 a 09.05 h / Jordi B	Pilates EN DIRECTE 08.15 a 09.05 h / Susana
30'					
45'					
09.00					
15'	Body Pump EN DIRECTE 09.15 a 10.05 h / Sandra	Cul 10 EN DIRECTE 09.15 a 10.05 h / Laura M	Cuida't vital EN DIRECTE 09.15 a 10.05 h / Toni G.	Cuida't Pilates EN DIRECTE 09.15 a 10.05 h / Toni G.	Body Pump EN DIRECTE 09.15 a 10.05 h / Sergi
30'					
45'					
10.00					
15'	Cuida't Rimes EN DIRECTE 10.15 a 11.05 h / Toni G.	Cuida't BARRE 10.15 EN DIRECTE ESTIRAMENTS 10.45	Estiraments 10.15 a 10.45 h / Neus S MINDFULNESS	Cul 10 EN DIRECTE 10.15 a 11.05 h / Laura M	Tonifica't EN DIRECTE 10.15 a 11.05 h / Sandra
30'					
45'					
11.00					
15'	Mobility 11.15 a 12.05 h / Mireia C	Cuida't Tonificat 11.15 a 12.05 h / En directe	Cuida't Pilates 11.15 a 12.05 h / Mireia	Tai txi 11.15 a 12.05 h / En directe	ESTIRAMENTS VIRTUAL 11:15
30'					Tai-txi
45'					11.30 a 12.00 / VIRTUAL
12.00					
15'	Zumba DIRECTE 12.15 a 13.05 h / Sandra S	Pilates 12.15 a 12.45 / VIRTUAL ESTIRAMENTS VIRTUAL 12:45	Cul 10 EN DIRECTE 12.15 Sandra ESTIRAMENTS 12.45	Tonifica't EN DIRECTE 12.15 a 13.05 h / Sergi	Body Pump EN DIRECTE 12.15 a 13.05 h / Sandra S
30'					
45'					
13.00					
15'	ABDOMINALS VIRTUAL 13.15	Body Pump EN DIRECTE 13.15 a 14.05 h / Eric	HATHA EN DIRECTE 14.15 a 15.10 h / Juliana	The Circuit 13.15 a 14.05 h / VIRTUAL	Cul 10 EN DIRECTE 13.15 a 14.05 h / Sergi
30'	Tonifica't 13.30 a 14.00 / VIRTUAL				
45'					
14.00					
15'	Body Pump 14.15 a 15.05 h / Clara	The Circuit 14.15 a 15.05 h / VIRTUAL	Tonifica't 14.15 a 15.05 h / Ruben S	loga DiR 14.15 a 15.05 h / Jennifer	Pilates 14.15 a 15.45 / VIRTUAL
30'					ESTIRAMENTS VIRTUAL 16:45
45'					
15.00					
15'	ABDOMINALS VIRTUAL 15.15	Tonifica't EN DIRECTE 15.15 a 16.05 h / Sara C	LOGA DIR 15.15 a 16.05 h / VIRTUAL	Cul 10 DIRECTE 15.15 a 16.05 h / Sara C	Body Pump EN DIRECTE 15.15 a 16.05 h / Dani P
30'	HIIT & FURY EN DIRECTE 15.30 a 16.10 h / Jordi V				
45'					
16.00					
15'	Cul 10 EN DIRECTE 16.15 a 17.05 h / Jordi V	Pilates EN DIRECTE 16.15 a 17.05 h / Dani P	Tonifica't EN DIRECTE 16.15 a 17.05 h / Josep	Zumba EN DIRECTE 16.15 a 17.05 h / Sandra	The Circuit 16.15 a 17.05 h / VIRTUAL
30'					
45'					
17.00					
15'	Pilates 17.15 a 18.05 h / Susana	Tonifica't EN DIRECTE 17.15 a 18.05 h / Ana	Body Pump 17.15 a 18.05 h / Susana	Cul 10 EN DIRECTE 17.15 / Ana C ESTIRAMENTS 17.45	Body Pump EN DIRECTE 17.15 a 18.05 h / Laura M
30'					
45'					
18.00					
15'	Body Pump 18.15 a 19.05 h / Susana	The Circuit 18.15 a 19.05 h / Frank	Hiit & Fury 18.15 a 19.05 h / Susana	Tonifica't 18.15 a 19.05 h / Frank	Zumba EN DIRECTE 18.15 a 19.05 h / Laura M
30'					
45'					
19.00					
15'	loga Dir 19.15 a 20.05 h / Jerzy	Body Pump 19.15 a 20.05 h / Frank	Pilates 19.15 a 20.05 h / Susana	cul 10 power 19.15 a 20.05 h / Frank	Tonifica't EN DIRECTE 19.15 a 20.05 h / Laura M
30'					
45'					
20.00					
15'	Body Pump EN DIRECTE 20.15 a 21.05 h / Laura	cul 10 power 20.15 a 21.05 h / Frank	Step EN DIRECTE 20.15 a 21.05 h / Laura	Body Pump 20.15 a 21.05 h / Frank	Pilates 20.15 a 20.45 / VIRTUAL
30'					ESTIRAMENTS VIRTUAL 20.45
45'					
21.00					
15'	HIIT & FURY 21.15 a 21.45 h / VIRTUAL	ESTIRAMENTS VIRTUAL 21.15	CUL 10 21.15 a 21.45 / VIRTUAL	Pilates 21.15 a 21.45 / VIRTUAL	CUL 10 21.15 a 21.45 / VIRTUAL
30'		Tonifica't			
45'		ABDOMINALS 21.45 h			
22.00					
15'					
30'					
45'					

- Sessions de ball
- Sessions de ball emissió EN DIRECTE
- Sessions amb coreografia
- Sessions amb coreografia emissió EN DIRECTE
- Sessions Cuida't
- Sessions Cuida't emissió EN DIRECTE
- Sessions musculars
- Sessions musculars emissió EN DIRECTE
- Sessions d'alta intensitat
- Sessions d'alta intensitat emissió EN DIRECTE
- 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.

Sessions de baixa intensitat emissió EN DIRECTE
Sessions de Boxa
Sessions Virtuals



Sala 3 Bootcamp

INICI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
07.00					
15'					
30'	Full Body 07.15 a 08.00 h	Full Body 07.15 a 08.00 h	Full Body 07.15 a 08.00 h	Full Body 07.15 a 08.00 h	Full Body 07.15 a 08.00 h
45'					
08.00					
15'					
30'	Full Body 08.15 a 09.00 h	Full Body 08.15 a 09.00 h	Full Body 08.15 a 09.00 h	Full Body 08.15 a 09.00 h	Full Body 08.15 a 09.00 h
45'					
09.00					
15'					
30'	Full Body 09.15 a 10.00 h	Full Body 09.15 a 10.00 h	Full Body 09.15 a 10.00 h	Full Body 09.15 a 10.00 h	Full Body 09.15 a 10.00 h
45'					
10.00					
15'					
30'	Full Body 10.15 a 11.00 h	Full Body 10.15 a 11.00 h	Full Body 10.15 a 11.00 h	Full Body 10.15 a 11.00 h	Full Body 10.15 a 11.00 h
45'					
11.00					
15'					
30'	Full Body 11.15 a 12.00 h	Full Body 11.15 a 12.00 h	Full Body 11.15 a 12.00 h	Full Body 11.15 a 12.00 h	Full Body 11.15 a 12.00 h
45'					
12.00					
15'					
30'	Full Body 12.15 a 13.00 h	Full Body 12.15 a 13.00 h	Full Body 12.15 a 13.00 h	Full Body 12.15 a 13.00 h	Full Body 12.15 a 13.00 h
45'					
13.00					
15'					
30'	Full Body 13.15 a 14.00 h	Full Body 13.15 a 14.00 h	Full Body 13.15 a 14.00 h	Full Body 13.15 a 14.00 h	Full Body 13.15 a 14.00 h
45'					
14.00					
15'					
30'	Full Body 14.15 a 15.00 h	Full Body 14.15 a 15.00h/Rubens	Full Body 14.15 a 15.00 h	Full Body 14.15 a 15.00h/Rubens	Full Body 14.15 a 15.00 h
45'					
15.00					
15'					
30'	Full Body 15.15 a 16.00 h	Full Body 15.15 a 16.00 h	Full Body 15.15 a 16.00 h	Full Body 15.15 a 16.00 h	Full Body 15.15 a 16.00 h
45'					
16.00					
15'					
30'	Full Body 16.15 a 17.00 h	Full Body 16.15 a 17.00 h	Full Body 16.15 a 17.00 h	Full Body 16.15 a 17.00 h	Full Body 16.15 a 17.00 h
45'					
17.00					
15'					
30'					
45'	Full Body 17.30 a 18.15 h	Full Body 17.30 a 18.15 h	Full Body 17.30 a 18.15 h	Full Body 17.30 a 18.15 h	Full Body 17.30 a 18.15 h
18.00					
15'					
30'					
45'	Full Body 18.30 a 19.15 h / Enrico	Full Body 18.30 a 19.15 h	Full Body 18.30 a 19.15 h / Enrico	Full Body 18.30 a 19.15 h	Full Body 18.30 a 19.15 h
19.00					
15'					
30'					
45'	Full Body 19.30 a 20.15 h / Enrico	Full Body 19.30 a 20.15 h	Full Body 19.30 a 20.15 h / Enrico	Full Body 19.30 a 20.15 h	Full Body 19.30 a 20.15 h
20.00					
15'					
30'					
45'	Full Body 20.30 a 21.15 h	Full Body 20.30 a 21.15 h	Full Body 20.30 a 21.15 h	Full Body 20.30 a 21.15 h	Full Body 20.30 a 21.15 h
21.00					
15'					
30'					
45'	Full Body 21.30 a 22.15 h	Full Body 21.30 a 22.15 h	Full Body 21.30 a 22.15 h	Full Body 21.30 a 22.15 h	Full Body 21.30 a 22.15 h
22.00					
15'					
30'					

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.