



Activitats Dirigides

INICI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
09.00							
15'							
30'							
45'							
10.00		Tonifica't 09:30 a 10:25 MÓNICA	Body Power 09:30 a 10:25 MÓNICA	Hiit Jambox 09:30 a 10:25 MÓNICA			
15'							
30'							
45'							
11.00		Cuida't 10:30 a 11:30 MÓNICA	Pilates 10:30 a 11:30 MÓNICA	Cuida't 10:30 a 11:30 MÓNICA			
15'							
30'							
45'							
12.00							
15'							
30'							
45'							
13.00							
15'							
30'							
45'							
14.00							
15'							
30'							
45'							
15.00	Hiit Jambox 14:30 a 15:25 SERGIO	Tonifica't 14:30 a 15:25 SERGIO	Cul 10 14:30 a 15:25 SERGIO	Tonifica't 14:30 a 15:25 SERGIO			
15'							
30'							
45'							
16.00	Body Power 15:30 a 16:25 IVÁN	Hiit Jambox 15:30 a 16:25 IVÁN	Body Power 15:30 a 16:25 IVÁN	Cul 10 15:30 a 16:25 IVÁN	Cuida't 15:30 a 16:25 IVÁN		
15'							
30'							
45'							
17.00	SpinDIR 17:00 a 17:50 IVÁN		Pilates 17:00 a 17:50 IVÁN	Aprima't 17:00 a 17:50 SARA	Pilates 17:00 a 17:50 MÓNICA/SARA		
15'							
30'							
45'							
18.00	Pilates 18:00 a 18:50 IVÁN	Body Power 18:00 a 18:50 MERI	Zumba 18:00 a 18:50 IVÁN	Body Power 18:00 a 18:50 SARA	Body Power 18:00 a 18:50 MÓNICA/SARA		
15'							
30'							
45'							
19.00	Zumba 19:00 a 19:50 IVÁN	Pilates 19:00 a 19:50 MERI	Body Power 19:00 a 19:50 IVÁN	Pilates 19:00 a 19:50 MERI			
15'							
30'							
45'							
20.00	Cul 10 20:00 a 20:50 IVÁN	Body Power 20:00 a 20:50 MERI	Hiit Jambox 20:00 a 20:50 IVÁN	SpinDIR 20:00 a 20:50 MERI			
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
- Sessions de baixa intensitat emissió EN DIRECTE
- Sessions de Boxa
- Sessions Virtuals

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.