



Sala 5 Activitats Dirigides

INICI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
07.00							
15'							
30'	Tonifica't EN DIRECTE 07.15 a 08.05 h / Neus S	IOGA DIR 07.15 a 08.10 h / VIRTUAL	D.Total Body EN DIRECTE 07.15 a 08.05 h / Neus S	IOGA DIR 07.15 a 08.10 h / VIRTUAL	Body Pump EN DIRECTE 07.15 a 08.05 h / Sandra		
45'							
08.00							
15'							
30'	DIR PUMP 08.15 a 09.10 h / VIRTUAL	Body Pump EN DIRECTE 08.15 a 09.05 h / Iván	ABDOMINALS 08.10 h HIIT & FURY 08.30 a 09.00 h / VIRTUAL	Tonifica't EN DIRECTE 08.15 a 09.05 h / Iván	DIR COMBAT 08.00 a 08.50 h / VIRTUAL	CUL 10 08.30 a 09.00 h / VIRTUAL	
45'							
09.00							
15'	VINYASA EN DIRECTE 09.15 a 10.10 h / Jessica	Cuida't Total Body EN DIRECTE 9.15 a 10.05 h / Toni G.	Cuida't Vital EN DIRECTE 09.15 a 10.10 h / Toni G.	Cuida't Pilates EN DIRECTE 9.15 a 10.05 h / Toni G.	Zumba EN DIRECTE 9.15 a 10.05 h / Gerard	D-TOTAL BODY 09.15 a 10.05 h	HIIT & FURY 09.15 a 10.05 h
30'							
45'							
10.00							
15'	Cuida't Ritmes EN DIRECTE 10.15 a 11.05 h / Toni G.	Cuida't BARRE EN DIRECTE 10.15 EN DIRECTE	Cuida't Tonifica't EN DIRECTE 10.15 a 11.05 h / Toni G.	Cuida't Cul 10 EN DIRECTE 10.15 a 11.05 h / Toni G.	Body Pump EN DIRECTE 10.15 a 11.05 h / Gerard	Tonifica't EN DIRECTE 10.15 a 11.05 h	VINYASA EN DIRECTE 10.15 a 11.10 h
30'							
45'							
11.00							
15'	HATHA EN DIRECTE 11.15 a 12.10 h / Mari S	Pilates 11.00 a 11.50 h / Carlos Alberto	Zumba EN DIRECTE 11.15 a 12.05 h / Sandra S	Tai-Xi 11.15 a 12.05 h / Carlos Alberto	HIIT & FURY EN DIRECTE 11.15 a 12.05 h / Susana	Zumba / Dmove EN DIRECTE 11.15 a 12.05 h	Body Pump EN DIRECTE 11.15 a 12.05 h
30'							
45'							
12.00							
15'		HIPOPRESSIUS 11.55h					
30'	Zumba EN DIRECTE 12.15 a 13.05 h / Sandra S	Country EN DIRECTE 12.15 a 13.05 h / Sara P	Cul 10 EN DIRECTE 12.15 ESTIRAMENTS 12.45	Zumba EN DIRECTE 12.15 a 13.05 h / Sara	Body Pump EN DIRECTE 12.15 a 13.05 h / Sandra	the Circuit 12.15 a 13.05 h / VIRTUAL	URBAN DANCE 12.15 a h / VIRTUAL
45'							
13.00							
15'	VINYASA EN DIRECTE 13.15 a 14.10 h / Bea	Body Pump 13.15 a 14.05 h / Eric	HATHA EN DIRECTE 13.15 a 14.10 h / Bea	Estiraments EN DIRECTE 13.30 a 14.20 h / David N	D · Move ! 13.15 a 14.10 h / VIRTUAL		
30'							
45'							
14.00							
15'	HATHA EN DIRECTE 14.15 a 15.10 h / Bea	the Circuit 14.15 a 15.10h / VIRTUAL	VINYASA EN DIRECTE 14.15 a 15.10 h / Juliana	D.Total Body EN DIRECTE 14.30 a 15.20 h / David N	HATHA EN DIRECTE 14.15 a 15.10 h / Paula		
30'							
45'							
15.00							
15'	Zumba EN DIRECTE 15.15 a 16.05 h / Jean	Tonifica't EN DIRECTE 15.15 a 16.05 h / Sara	the Circuit 15.15 a 16.05 h / VIRTUAL	Tonifica't EN DIRECTE 15.30 a 16.10 h / Sandra S	CUL 10 15.15 a 15.45 h / VIRTUAL		
30'							
45'							
16.00							
15'	Tonifica't EN DIRECTE 16.15 a 17.05 h / Jean	Pilates EN DIRECTE 16.15 a 17.05 h / Dani	Cul 10 EN DIRECTE 16.15 a 17.05 h / Astrid	Zumba EN DIRECTE 16.15 a 17.05 h / Sandra	DIR PUMP 16.15 a 17.05 h / VIRTUAL		
30'							
45'							
17.00							
15'	Body Pump 17.15 a 18.05 h / Rubén	Tonifica't EN DIRECTE 17.15 a 18.05 h / Ana	Pilates 17.15 a 18.05 h / Rubén	HIIT & FURY EN DIRECTE 17.15 a 18.05 / Dani P	Zumba EN DIRECTE 17.15 a 18.05 / Jean		
30'							
45'							
18.00							
15'	Zumba 18.15 a 19.05 h / Rubén	Ioga DIR 18.15 a 19.05h / Bernat	Body Pump 18.15 a 19.05 h / Rubén	Iogulates DIR 18.15 a 19.05 h / Antonia	Body Pump EN DIRECTE 18.15 a 19.05 h / Jean		
30'							
45'							
19.00							
15'	Pilates 19.15 a 20.05 h / Rubén	Body Combat EN DIRECTE 19.15 a 20.05 h / David N	Cul 10 19.15 a 20.05 h / Rubén	Ioga DIR 19.15 a 20.05h / Antonia	Body Combat EN DIRECTE 19.15 a 20.05 h / Jean		
30'							
45'							
20.00							
15'	Body Pump EN DIRECTE 20.15 a 21.05 h / Laura	HIIT & FURY EN DIRECTE 20.15 a 21.05 h / David N	D · Move ! EN DIRECTE 20.15 a 21.05 h / Jean	Cul10 Power EN DIRECTE 20.15 a 21.05 h / Astrid R	D · Move ! 20.15 a 21.10 h h / VIRTUAL		
30'							
45'							
21.00							
15'	CUL 10 21.15 a 21.45 h / VIRTUAL	TONIFICA T 21.10 a h / VIRTUAL	IOGA DIR 21.15 a 22.05h / VIRTUAL	MINDFULNESS 21.10 a 21.40 h / VIRTUAL	CUL 10 21.15 a 21.45 h / VIRTUAL		
30'							
45'	HIIT & FURY 21.45 a 22.00 h / VIRTUAL	PILATES 21.40 a 22.00 h / VIRTUAL		CUL 10 21.40 a 22.00 h / VIRTUAL	HIIT & FURY 21.45 a 22.00 h / VIRTUAL		
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
- 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.



Sala 7 Activitats Dirigides

INICI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
07.00							
15'							
30'	Body Pump 07.15 a 08.05 h / Vicky	Body Pump EN DIRECTE 07.15 a 08.05 h / Jordi B	DIR COMBAT 07.15 a 08.05 h / VIRTUAL	Cul 10 EN DIRECTE 07.15 a 08.05 h / Jordi	LOGA DIR 07.15 a 08.10 / VIRTUAL		
45'							
08.00							
15'							
30'	Pilates EN DIRECTE 08.15 a 09.05 h / Neus	Tonifica't EN DIRECTE 08.15 a 09.05 h / Jordi B	Estiraments EN DIRECTE 08.15 a 09.05 h / Neus	Body Pump EN DIRECTE 08.15 a 09.05 h / Jordi B	Pilates EN DIRECTE 08.15 a 09.05 h / Susana	PILATES 08.30 a 09.00 h / VIRTUAL	
45'							
09.00							
15'							
30'	Tonifica't 09.15 a 10.05 h / Vicky	Cul 10 9.15 a 10.05 h / Vicky I	Body Pump 09.15 a 10.05 h / Vicky	Pilates 9.15 a 10.05 h / Vicky I	Body Pump EN DIRECTE 09.15 a 10.05 h / Sandra	CUL 10 POWER 09.15 a 10.05 h	STEP 09.15 a 10.05 h
45'							
10.00							
15'							
30'	D-Total body 10.15 a 11.05 h / David B	Body Pump 10.15 a 11.05 h / Vicky I	Estiraments 10.15 a 11.05 h / David B	HIIT & FURY 10.15 a 11.05 h / Vicky I	Tonifica't 10.15 a 11.05 h / Pau R	Pilates EN DIRECTE 10.15 a 11.05 h	Tonifica't EN DIRECTE 10.15 a 11.05 h
45'							
11.00							
15'							
30'	Cuida't Funcional 11.15 a 12.05 h / David B	Cuida't Tonifica't EN DIRECTE 11.15 a 12.05 h / Toni G.	Cuida't Funcional 11.15 a 12.05 h / David B	Body Pump EN DIRECTE 11.15 a 12.05 h / Sergi	Estiraments 11.15 a 12.05 h / Pau R	Tonifica't EN DIRECTE 11.15 a 12.05 h	Zumba EN DIRECTE 11.15 a 12.05 h
45'							
12.00							
15'							
30'	Estiraments 12.15 a 13.05 h / David B	Body Pump EN DIRECTE 12.15 a 13.05 h / Sergi	Pilates 12.15 a 13.05 h / David B	Tonifica't EN DIRECTE 12.15 a 13.05 h / Sergi	Barre 12.15 a 13.05 h / Paula P	Zumba EN DIRECTE 12.15 a 13.05 h	TONIFICA'T 12.15 a h / VIRTUAL
45'	MINDFULNESS						
13.00		ABDOMINALS 13.10h				ABDOMINALS 13.05h	
15'							
30'	CUL 10 13.15 a 13.45h / VIRTUAL	HIIT & FURY EN DIRECTE 13.30 a 14.20 h / David N	Aerobic 13.15 a 14.05 h / David B	the Circuit 13.15 a 14.05 h / VIRTUAL	Cul 10 EN DIRECTE 13.15 a 14.05 h / Laura		
45'	ABDOMINALS 13.45h						
14.00							
15'							
30'	Body Pump 14.15 a 15.05 h / Rubén S	Body Pump EN DIRECTE 14.30 a 15.20 h / David N	the Circuit 14.15 a 15.05 h / Jordi	HATHA EN DIRECTE 14.15 a 15.10 h / Gabrí	Body Combat EN DIRECTE 14.15 a 15.15 h / Sergi		
45'							
15.00							
15'	ESTIRAMENTS 15.10h		ESTIRAMENTS 15.10h				
30'							
45'	HIIT & FURY EN DIRECTE 15.30 a 16.10 h / Jordi	Cul 10 EN DIRECTE 15.30 a 16.10 h / Sandra S	Step REPLAY 15.25 a 16.15 h	Cul 10 EN DIRECTE 15.15 a 16.05 h / Sara	Body Pump EN DIRECTE 15.15 a 16.05 h / Dani P		
16.00							
15'							
30'	CUL 10 EN DIRECTE 16.15 a 17.05 h / Jordi	Zumba EN DIRECTE 16.15 a 17.05 h / Sandra S	TONIFICA'T EN DIRECTE 16.15 a 17.05 h / Josep	Body Pump EN DIRECTE 16.15 a 17.05 h / Josep	D·Move ! 16.15 a 17.10 h / VIRTUAL		
45'							
17.00							
15'							
30'	loga DIR 17.15 a 18.05 h / David	Pilates 17.15 a 18.05 h / Magda R	Tonifica't 17.15 a 18.05 h / David	Cul 10 17.15 a 18.05 h / Magda R	Body Pump 17.15 a 18.05 h / David N		
45'							
18.00							
15'							
30'	D-Total body 18.15 a 19.05h / David	Body Pump 18.15 a 19.05 h / Magda R	Aerobic Básic 18.15 a 19.05h / David	Zumba 18.15 a 19.05 h / Magda R	Body Combat 18.15 a 19.05 / David N		
45'							
19.00							
15'							
30'	Body Pump 19.15 a 20.05 h / David	Zumba 19.15 a 20.05 h / Magda R	Step 19.15 a 20.05 h / David	Body Pump 19.15 a 20.05 h / Magda R	loga DIR 19.15 a 20.05 h / David N		
45'							
20.00							
15'							
30'	Body Combat 20.15 a 21.05 h / David	Cul 10 / ABD 20.15 a 21.05 h / Magda R	Body Pump 20.15 a 21.05 h / David	Tonifica't 20.15 a 21.05 h / Magda R	DIR PUMP 20.15 a 21.10 h / VIRTUAL		
45'							
21.00							
15'							
30'	DIR PUMP 21.10 a 22.10 h / VIRTUAL	DIR COMBAT 21.10 a 22.10 h / VIRTUAL	ABDOMINALS 21.10h ESTIRAMENTS 21.25h ABDOMINALS 21.40h	DIR PUMP 21.10 a 22.10 h / VIRTUAL	ABDOMINALS 21.10h ESTIRAMENTS 21.25h ABDOMINALS 21.40h		
45'							
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
- 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.



Sala 2 SpinDiR

INICI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
45'							
07.00							
15'							
30'							
45'	SpinDiR EN DIRECTE	SpinDiR EN DIRECTE	SpinDiR EN DIRECTE	SpinDiR EN DIRECTE	SpinDiR EN DIRECTE		
08.00	07.30 a 08.15 h / Álvaro	07.30 a 08.15 h / Adri A	07.30 a 08.15 h / Álvaro	07.30 a 08.15 h / Adri A	07.30 a 08.15 h / Álvaro		
15'							
30'							
45'	SpinDiR EN DIRECTE	SpinDiR EN DIRECTE	SpinDiR EN DIRECTE	SpinDiR EN DIRECTE	SpinDiR EN DIRECTE	SpinDiR EN DIRECTE	
09.00	08.30 a 09.15 h / VIRTUAL	08.30 a 09.15 h / Adri A	08.30 a 09.15 h / VIRTUAL	08.30 a 09.15 h / Adri A	08.30 a 09.15 h / Álvaro	SpinDiR 08.40 a 09.25 h / VIRTUAL	
15'							
30'							
45'	SpinDiR EN DIRECTE	SpinDiR EN DIRECTE	SpinDiR EN DIRECTE	SpinDiR EN DIRECTE	SpinDiR EN DIRECTE	SpinDiR REPLAY	SpinDiR REPLAY
10.00	09.30 a 10.15 h / Johel C.	09.30 a 10.15 h / Adri A	09.30 a 10.15 h / Johel C.	09.30 a 10.15 h / Adri A	09.30 a 10.15 h / Álvaro	09.30 a 10.15 h	09.30 a 10.15 h
15'							
30'							
45'	SpinDiR EN DIRECTE	SpinDiR EN DIRECTE	SpinDiR EN DIRECTE	SpinDiR EN DIRECTE	SpinDiR EN DIRECTE	SpinDiR EN DIRECTE	SpinDiR EN DIRECTE
11.00	10.30 a 11.15 h / Johel C.	10.30 a 11.15 h / VIRTUAL	10.30 a 11.15 h / Johel C.	10.30 a 11.15 h / VIRTUAL	10.30 a 11.15 h / VIRTUAL	10.30 a 11.15 h	10.30 a 11.15 h
15'							
30'							
45'	SpinDiR EN DIRECTE	SpinDiR EN DIRECTE	SpinDiR EN DIRECTE	SpinDiR EN DIRECTE	SpinDiR EN DIRECTE	SpinDiR EN DIRECTE	SpinDiR EN DIRECTE
12.00	11.30 a 12.15 h / VIRTUAL	11.30 a 12.15 h / VIRTUAL	11.30 a 12.15 h / VIRTUAL	11.30 a 12.15 h / VIRTUAL	11.30 a 12.15 h / VIRTUAL	11.30 a 12.15 h	11.30 a 12.15 h
15'							
30'							
45'	SpinDiR EN DIRECTE	SpinDiR EN DIRECTE	SpinDiR EN DIRECTE	SpinDiR EN DIRECTE	SpinDiR EN DIRECTE	SpinDiR EN DIRECTE	SpinDiR EN DIRECTE
13.00	12.30 a 13.15 h / VIRTUAL	12.30 a 13.15 h / VIRTUAL	12.30 a 13.15 h / VIRTUAL	12.30 a 13.15 h / VIRTUAL	12.30 a 13.15 h / VIRTUAL	12.30 a 13.15 h	
15'							
30'							
45'	SpinDiR EN DIRECTE	SpinDiR EN DIRECTE	SpinDiR EN DIRECTE	SpinDiR EN DIRECTE	SpinDiR EN DIRECTE		
14.00	13.30 a 14.15 h / Álvaro	13.30 a 14.15 h / Rubén	13.30 a 14.15 h / Angelo	13.30 a 14.15 h / Rubén	13.30 a 14.15 h / Angelo		
15'							
30'							
45'	SpinDiR EN DIRECTE	SpinDiR EN DIRECTE	SpinDiR EN DIRECTE	SpinDiR EN DIRECTE	SpinDiR EN DIRECTE		
15.00	14.30 a 15.15 h / Álvaro	14.30 a 15.15 h / Rubén	14.30 a 15.15 h / Angelo	14.30 a 15.15 h / Rubén	14.30 a 15.15 h / Angelo		
15'							
30'							
45'	SpinDiR EN DIRECTE	SpinDiR EN DIRECTE	SpinDiR EN DIRECTE	SpinDiR EN DIRECTE	SpinDiR EN DIRECTE		
16.00	15.30 a 16.15 h / VIRTUAL	15.30 a 16.15 h / VIRTUAL	15.30 a 16.15 h / VIRTUAL	15.30 a 16.15 h / VIRTUAL	15.30 a 16.15 h / VIRTUAL		
15'							
30'							
45'	SpinDiR EN DIRECTE	SpinDiR EN DIRECTE	SpinDiR EN DIRECTE	SpinDiR EN DIRECTE	SpinDiR EN DIRECTE		
17.00	16.30 a 17.15 h / VIRTUAL	16.30 a 17.15 h / VIRTUAL	16.30 a 17.15 h / VIRTUAL	16.30 a 17.15 h / VIRTUAL	16.30 a 17.15 h / VIRTUAL		
15'							
30'							
45'	SpinDiR EN DIRECTE	SpinDiR EN DIRECTE	SpinDiR EN DIRECTE	SpinDiR EN DIRECTE	Ride Flow EN DIRECTE		
18.00	17.30 a 18.15 h / Jordi	17.30 a 18.15 h / Judit	17.30 a 18.15 h / Jordi	17.30 a 18.15 h / Judit	19.30 a 20.15 h / Dani		
15'							
30'							
45'	SpinDiR EN DIRECTE	SpinDiR EN DIRECTE	SpinDiR EN DIRECTE	SpinDiR EN DIRECTE	SpinDiR EN DIRECTE		
19.00	18.30 a 19.15 / Dani S.	18.30 a 19.15 / Leo	18.30 a 19.15 / Dani S.	18.30 a 19.15 / Leo	18.30 a 19.15 h / Dani		
15'							
30'							
45'	SpinDiR EN DIRECTE	SpinDiR EN DIRECTE	SpinDiR EN DIRECTE	Ride Flow EN DIRECTE	SpinDiR EN DIRECTE		
20.00	19.30 a 20.15 / Dani S.	19.30 a 20.15 h / Jordi C	19.30 a 20.15 / Dani S.	19.30 a 20.15 h / Jordi C	19.30 a 20.15 h / Dani		
15'							
30'							
45'	SpinDiR EN DIRECTE	SpinDiR EN DIRECTE	SpinDiR EN DIRECTE	SpinDiR EN DIRECTE	SpinDiR EN DIRECTE		
21.00	20.30 a 21.15 h / Willy	20.30 a 21.15 h / Jordi C	20.30 a 21.15 h / Willy A	20.30 a 21.15 h / Jordi C	20.30 a 21.15 h / VIRTUAL		
15'							
30'							
45'	SpinDiR EN DIRECTE	SpinDiR EN DIRECTE	SpinDiR EN DIRECTE	SpinDiR EN DIRECTE	SpinDiR EN DIRECTE		
22.00	21.30 a 22.15 h / VIRTUAL	21.30 a 22.15 h / VIRTUAL	21.30 a 22.15 h / VIRTUAL	21.30 a 22.15 h / VIRTUAL	21.30 a 22.15 h / VIRTUAL		
15'							
30'							

Sessions amb tècnic presencial
 Sessions emissió EN DIRECTE
 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.



Sala BOOTCAMP

INICI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
07.00							
15'							
30'	Full Body	Full Body	Full Body	Full Body	Full Body		
45'	07.15 a 08.00 h / VIRTUAL	07.15 a 08.00 h / VIRTUAL	07.15 a 08.00 h / VIRTUAL	07.15 a 08.00 h / VIRTUAL	07.15 a 08.00 h / VIRTUAL		
08.00							
15'							
30'	Full Body	Full Body	Full Body	Full Body	Full Body		
45'	08.15 a 09.00 h / VIRTUAL	08.15 a 09.00 h / VIRTUAL	08.15 a 09.00 h / VIRTUAL	08.15 a 09.00 h / VIRTUAL	08.15 a 09.00 h / VIRTUAL		
09.00							
15'							
30'	Full Body	Full Body	Full Body	Full Body	Full Body	Full Body	Full Body
45'	09.15 a 10.00 h / VIRTUAL	09.15 a 10.00 h / VIRTUAL	09.15 a 10.00 h / VIRTUAL	09.15 a 10.00 h / VIRTUAL	09.15 a 10.00 h / VIRTUAL	09.15 a 10.00 h / VIRTUAL	09.15 a 10.00 h / VIRTUAL
10.00							
15'							
30'	Full Body	Full Body	Full Body	Full Body	Full Body	Full Body	Full Body
45'	10.15 a 11.00 h / VIRTUAL	10.15 a 11.00 h / VIRTUAL	10.15 a 11.00 h / VIRTUAL	10.15 a 11.00 h / VIRTUAL	10.15 a 11.00 h / VIRTUAL	10.15 a 11.00 h / VIRTUAL	10.15 a 11.00 h / VIRTUAL
11.00							
15'							
30'	Full Body	Full Body	Full Body	Full Body	Full Body	Full Body	Full Body
45'	11.15 a 12.00 h / VIRTUAL	11.15 a 12.00 h / VIRTUAL	11.15 a 12.00 h / VIRTUAL	11.15 a 12.00 h / VIRTUAL	11.15 a 12.00 h / VIRTUAL	11.15 a 12.00 h / VIRTUAL	11.15 a 12.00 h / VIRTUAL
12.00							
15'							
30'	Full Body	Full Body	Full Body	Full Body	Full Body	Full Body	Full Body
45'	12.15 a 13.00 h / VIRTUAL	12.15 a 13.00 h / VIRTUAL	12.15 a 13.00 h / VIRTUAL	12.15 a 13.00 h / VIRTUAL	12.15 a 13.00 h / VIRTUAL	12.15 a 13.00 h / VIRTUAL	12.15 a 13.00 h / VIRTUAL
13.00							
15'							
30'	Full Body	Full Body	Full Body	Full Body	Full Body		
45'	13.15 a 14.00 h / VIRTUAL	13.15 a 14.00 h / VIRTUAL	13.15 a 14.00 h / VIRTUAL	13.15 a 14.00 h / VIRTUAL	13.15 a 14.00 h / VIRTUAL		
14.00							
15'							
30'	Full Body	Full Body	Full Body	Metabolic	Full Body		
45'	14.15 a 15.00 h / VIRTUAL	14:15 a 15:00 h/Marta	14.15 a 15.00 h / VIRTUAL	14.15 a 15.00 h/Marta	14.15 a 15.00 h / VIRTUAL		
15.00							
15'							
30'	Full Body	Full Body	Full Body	Full Body	Full Body		
45'	15.15 a 16.00 h / VIRTUAL	15.15 a 16.00 h / VIRTUAL	15.15 a 16.00 h / VIRTUAL	15.15 a 16.00 h / VIRTUAL	15.15 a 16.00 h / VIRTUAL		
16.00							
15'							
30'	Full Body	Full Body	Full Body	Full Body	Full Body		
45'	16.15 a 17.00 h / VIRTUAL	16.15 a 17.00 h / VIRTUAL	16.15 a 17.00 h / VIRTUAL	16.15 a 17.00 h / VIRTUAL	16.15 a 17.00 h / VIRTUAL		
17.00							
15'							
30'	Full Body	Full Body	Full Body	Full Body	Full Body		
45'	17.00 a 17.45 h / VIRTUAL	17.00 a 17.45 h / VIRTUAL	17.00 a 17.45 h / VIRTUAL	17.00 a 17.45 h / VIRTUAL	17.00 a 17.45 h / VIRTUAL		
18.00							
15'	Full Body	Full Body	Full Body	Full Body	Full Body		
30'	18.00 a 18.45 h /Marta	18.00 a 19.00 h / VIRTUAL	18.00 a 19.00 h / VIRTUAL	18.00 a 19.00 h / VIRTUAL	18.00 a 19.00 h / VIRTUAL		
45'							
19.00							
15'	Full Body		Full Body		Full Body		
30'	19.00 a 19.45 h / VIRTUAL		19.00 a 19.45 h / VIRTUAL		19.00 a 19.45 h / VIRTUAL		
45'		Metabolic		Full Body			
20.00							
15'	Full Body		Full Body		Full Body		
30'	20.00 a 20.45 h / VIRTUAL		20.00 a 20.45 h / VIRTUAL		20.00 a 20.45 h / VIRTUAL		
45'		Full Body		Full Body			
21.00							
15'	Full Body		Full Body		Full Body		
30'	21.00 a 21.45 h / VIRTUAL		21.00 a 21.45 h / VIRTUAL		21.00 a 21.45 h / VIRTUAL		
45'							

- Sessions Full Body
- Sessions Upper Body
- Sessions Lower Body
- Sessions Metabolic
- Sessions Virtuales

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.

DiR Campus

Des del 7 de gener



Sala Boxa

INICI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
07.00							
15'							
30'							
45'							
08.00							
15'							
30'							
45'							
09.00							
15'							
30'							
45'							
10.00							
15'							
30'							
45'							
11.00							
15'							
30'							
45'							
12.00							
15'							
30'							
45'							
13.00							
15'							
30'							
45'							
14.00							
15'							
30'							
45'							
15.00							
15'							
30'							
45'							
16.00							
15'							
30'							
45'							
17.00							
15'							
30'							
45'							
18.00							
15'							
30'							
45'							
19.00							
15'							
30'							
45'							
20.00							
15'							
30'							
45'							
21.00							
15'							
30'							
45'							
22.00							
15'							
30'							
45'							

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.

DiR Campus

Des del 7 de gener



Box

INICI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
07.00							
15'							
30'							
45'							
08.00							
15'							
30'							
45'							
09.00	Open Box 08.45 a 10.00 h	Open Box 08.45 a 10.00 h	Open Box 08.45 a 10.00 h	Open Box 08.45 a 10.00 h	Open Box 08.45 a 10.00 h		
15'							
30'							
45'							
10.00					WOD 10.00 a 10.55 h/Marta	Open Box 09.15 a 11.45 h	Open Box 09.15 a 11.45 h
15'							
30'	Open Box 10.15 a 11.45 h	Open Box 10.15 a 11.45 h	Open Box 10.15 a 11.45 h	Open Box 10.15 a 11.45 h			
45'							
11.00							
15'							
30'							
45'							
12.00							
15'							
30'	Open Box 12.00 a 13.45 h	Open Box 12.00 a 13.45 h	Open Box 12.00 a 13.45 h	Open Box 12.00 a 13.45 h	Open Box 12.00 a 13.45 h	Open Box 12.00 a 13.15 h	Open Box 12.00 a 13.00 h
45'							
13.00							
15'							
30'							
45'							
14.00							
15'							
30'							
45'	WOD 14.30 a 15.25 h/Marta	Open Box 14.00 a 15.45 h	WOD 14.30 a 15.25 h/Marta	Open Box 14.00 a 15.45 h	Open Box 14.00 a 15.45 h		
15.00							
15'							
30'							
45'							
16.00							
15'							
30'							
45'	Open Box 16.15 a 17.45 h	Open Box 16.15 a 17.45 h	Open Box 16.15 a 17.45 h	Open Box 16.15 a 17.45 h	Open Box 16.15 a 17.30 h		
17.00							
15'							
30'							
45'							
18.00	Open Box 17.45 a 18.55 h	WOD 18.00 a 18.55 h/Marta	WOD 18.00 a 18.55 h/Marta	WOD 18.00 a 18.55 h/Marta	WOD 17.30 a 18.20 h/Marta		
15'							
30'							
45'							
19.00	WOD 19.00 a 19.55 h/Marta	WOD 19.00 a 19.55 h/Marta	WOD 19.00 a 19.55 h/Marta	WOD 19.00 a 19.55 h/Marta	WOD 18.30 a 19.20 h/Marta		
15'							
30'	WOD 20.00 a 20.55 h/Marta	WOD 20.00 a 20.55 h /Marta	HALTEROFÍLIA/ GYMNASTICS 20.00 a 20.55 h /Marta	WOD 20.00 a 20.55 h/Marta	Open Box 19.30 a 20.55 h		
45'							
20.00							
15'							
30'	Open Box 21.00 a 22.15 h	Open Box 21.00 a 22.15 h	Open Box 21.00 a 22.15 h	Open Box 21.00 a 22.15 h	Open Box 21.00 a 22.15 h		
45'							
21.00							
15'							
30'							
45'							
22.00							
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.