



### Sala 1 Activitats Dirigides

INICI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE		
<b>07.00</b>									
15'	<b>Body Pump</b> 07.15 a 08.05 h ELI	<b>Body Pump</b> EN DIRECTE 07.15 a 08.05 h / Jordi B	<b>Tonifica't</b> 07.15 a 08.05 h ELI	<b>CUL 10</b> EN DIRECTE 07.15 a 08.05 h / Jordi B	<b>Body Pump</b> EN DIRECTE 07.15 a 08.05 h / Sandra				
30'									
45'									
<b>08.00</b>									
15'	<b>The Circuit</b> 08.15 a 09.05 h VIRTUAL	<b>Tonifica't</b> EN DIRECTE 08.15 a 09.05 h / Jordi B	<b>Latin Mix</b> 08.15 a 09.05 h VIRTUAL	<b>Body Pump</b> EN DIRECTE 08.15 a 09.05 h / Jordi B	<b>Pilates</b> EN DIRECTE 08.15 a 09.05 h / Susana M				
30'									
45'									
<b>09.00</b>									
15'	<b>Pilates</b> 09.15 a 10.05 h ELI	<b>loga DiR</b> 09.15 a 10.05 h LOLA	<b>Body Pump</b> 09.15 a 10.05 h ELI	<b>CUL 10</b> 09.15 a 10.05 h ADRIAN R	<b>Mobility</b> 09.15 a 10.05 h RUBEN S	<b>Cul10 Power</b> REPLAY 09.15 a 10.05 h	<b>HIIT &amp; FURY</b> REPLAY 09.15 a 10.05 h		
30'									
45'									
<b>10.00</b>									
15'	<b>Cul10 Power</b> 10.15 a 11.05 h ELI	<b>Body Pump</b> 10.15 a 11.05 h RUBEN S	<b>Tonifica't</b> 10.15 a 11.05 h ELI	<b>Mobility</b> 10.15 a 11.05 h ADRIAN R	<b>Zumba</b> 10.15 a 11.05 h RUBEN S	<b>Pilates</b> EN DIRECTE 10.15 a 11.05 h	<b>Tonifica't</b> EN DIRECTE 10.15 a 11.05 h		
30'									
45'									
<b>11.00</b>									
15'	<b>Power Barre</b> 11.15 a 12.05 h ELI	<b>Zumba</b> 11.15 a 12.05 h RUBEN S	<b>Mobility</b> 11.15 a 12.05 h ELI	<b>Pilates</b> 11.15 a 12.05 h ADRIAN R	<b>Tonifica't</b> 11.15 a 12.05 h RUBEN S	<b>Tonifica't</b> EN DIRECTE 11.15 a 12.05 h	<b>Zumba</b> EN DIRECTE 11.15 a 12.05 h		
30'									
45'									
<b>12.00</b>									
15'	<b>Cul10</b> 12.15 a 12.40 h / ELI <b>Estiraments</b> 12.40 h	<b>Pilates</b> 12.15 a 13.05 h RUBEN S	<b>Sevillanes</b> 12.15 a 13.05 h AINHOA	<b>YIN YOGA</b> EN DIRECTE 12.15 a 13.10 h / Bárbara	<b>Body Pump</b> EN DIRECTE 12.15 a 13.05 h / Sandra	<b>Body Pump</b> EN DIRECTE 12.15 a 13.05 h	<b>Body Pump</b> EN DIRECTE 12.15 a 13.05 h		
30'									
45'									
<b>13.00</b>									
15'	<b>VINYASA</b> EN DIRECTE 13.15 a 14.10 h / Bea	<b>Body Pump</b> EN DIRECTE 13.15 a 14.05 h / Eric	<b>Latin Mix</b> 13.15 a 14.05 h VIRTUAL	<b>HIIT &amp; FURY</b> 13.15 a 13.45 h / VIRTUAL <b>ABDOMINALS</b> 13.45 h.	<b>TONIFICAT</b> 13.15 a 13.45 h / VIRTUAL <b>HIOPRESSIUS</b> 13.45 h.				
30'									
45'									
<b>14.00</b>									
15'	<b>Body Pump</b> 14.15 a 15.05 h FRANK	<b>The Circuit</b> 14.15 a 15.05 h VIRTUAL	<b>loga DiR</b> 14.15 a 15.05 h LOLA	<b>The Circuit</b> 14.15 a 15.05 h JORDI C	<b>Body Combat</b> EN DIRECTE 14.15 a 15.05 h / Sergi R				
30'									
45'									
<b>15.00</b>									
15'		<b>Tonifica't</b> EN DIRECTE 15.15 a 16.05 h / Sara	<b>The Circuit</b> 15.15 a 16.05 h VIRTUAL	<b>Cul 10</b> EN DIRECTE 15.15 a 16.05 h / Sara	<b>URBAN DANCE</b> 15.15 a 15.45 h / VIRTUAL <b>ABDOMINALS</b> 15.45 h.				
30'									
45'									
<b>16.00</b>									
15'	<b>Tonifica't</b> EN DIRECTE 16.15 a 17.05 h / Jean	<b>The Circuit</b> 16.15 a 17.05 h VIRTUAL	<b>Cul 10</b> EN DIRECTE 16.15 a 17.05 h / Astrid V	<b>Body Pump</b> EN DIRECTE 16.15 a 17.05 h / Dani P	<b>Latin Mix</b> 16.15 a 17.05 h VIRTUAL				
30'									
45'									
<b>17.00</b>									
15'	<b>Zumba</b> 17.15 a 18.05 h FRANK	<b>Pilates</b> 17.15 a 18.05 h ANNA	<b>Body Pump</b> 17.15 a 18.05 h ERIC	<b>The Circuit</b> 17.15 a 18.05 h ANNA	<b>Cul10 Power</b> 17.15 a 18.05 h ERIC				
30'									
45'									
<b>18.00</b>									
15'	<b>Cul10 / Abs</b> 18.15 a 19.05 h FRANK	<b>D·move!</b> 18.15 a 19.05 h ANNA	<b>Body Combat</b> 18.15 a 19.05 h ERIC	<b>Body Pump</b> 18.15 a 19.05 h ANNA	<b>Zumba</b> 18.15 a 19.05 h ERIC				
30'									
45'									
<b>19.00</b>									
15'	<b>Body Combat</b> 19.15 a 20.05 h ERIC	<b>Body Pump</b> 19.15 a 20.05 h ANNA	<b>Zumba</b> 19.15 a 20.05 h FRANK	<b>D·move!</b> 19.15 a 20.05 h ANNA	<b>Tonifica't</b> 19.15 a 20.05 h ERIC				
30'									
45'									
<b>20.00</b>									
15'	<b>Body Pump</b> 20.15 a 21.05 h ERIC	<b>Power Barre</b> 20.15 a 21.05 h ANNA	<b>Hiit &amp; Fury</b> 20.15 a 21.05 h FRANK	<b>Pilates</b> 20.15 a 21.05 h ANNA	<b>DIR PUMP</b> 20.15 a 21.10 h VIRTUAL				
30'									
45'									
<b>21.00</b>									
15'	<b>IOGA DIR</b> 21.15 a 21.45 h / VIRTUAL <b>ESTIRAMENTS</b> 21.45 h.	<b>TONIFICAT</b> 21.15 a 21.45 h / VIRTUAL <b>ABDOMINALS</b> 21.45 h.	<b>JAMBOX SHADOW</b> 21.15 a 21.45 h / VIRTUAL <b>HIOPRESSIUS</b> 21.45 h.	<b>IOGA DIR</b> 21.15 a 21.45 h / VIRTUAL <b>ABDOMINALS</b> 21.45 h.	<b>HIIT &amp; FURY</b> 21.15 a 21.45 h / VIRTUAL <b>ESTIRAMENTS</b> 21.45 h.				
30'									
45'									
<b>22.00</b>									
15'									
30'									
45'									

- Sessió amb directe
- Sessió amb directe emès EN DIRECTE
- Sessió amb coreografia
- Sessió amb coreografia emès EN DIRECTE
- Sessió D·move!
- Sessió D·move! emès EN DIRECTE
- Sessió musicalitzada
- Sessió musicalitzada emès EN DIRECTE
- Sessió d'alta intensitat
- Sessió d'alta intensitat emès EN DIRECTE
- Sessió de baixa intensitat
- Sessió de baixa intensitat emès EN DIRECTE
- Sessió de Boxe
- Sessió de Boxe

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 3 SpinDiR

INICI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
07.00							
15'							
30'	<b>SpinDiR</b>	<b>SpinDiR</b>	<b>SpinDiR</b>	<b>SpinDiR</b>	<b>SpinDiR</b>		
45'	EN DIRECTE	07.30 a 08.15 h	EN DIRECTE	07.30 a 08.15 h	EN DIRECTE		
08.00	07.30 a 08.15 h / Carles	RUBÉN T	07.30 a 08.15 h / Carles	RUBÉN T	07.30 a 08.15 h / Carles		
15'							
30'	<b>SpinDiR</b>	<b>SpinDiR</b>	<b>SpinDiR</b>	<b>SpinDiR</b>	<b>SpinDiR</b>		
45'	08.30 a 09.15 h	EN DIRECTE	08.30 a 09.15 h	EN DIRECTE	EN DIRECTE		
09.00	VIRTUAL	08.30 a 09.15 h / Adri A	VIRTUAL	08.30 a 09.15 h / Adri A	08.30 a 09.15 h / Carles		
15'							
30'	<b>SpinDiR</b>	<b>SpinDiR</b>	<b>SpinDiR</b>	<b>SpinDiR</b>	<b>SpinDiR</b>	<b>SpinDiR</b>	<b>SpinDiR</b>
45'	EN DIRECTE	09.30 a 10.15 h	EN DIRECTE	09.30 a 10.15 h	EN DIRECTE	REPLAY	REPLAY
10.00	09.30 a 10.15 h / Carles	RUBÉN T	09.30 a 10.15 h / Carles	RUBÉN T	09.30 a 10.15 h / Carles	09.30 a 10.15 h	09.30 a 10.15 h
15'							
30'	<b>SpinDiR</b>	<b>SpinDiR</b>	<b>SpinDiR</b>	<b>SpinDiR</b>	<b>SpinDiR</b>	<b>SpinDiR</b>	<b>SpinDiR</b>
45'	EN DIRECTE	10.30 a 11.15 h	EN DIRECTE	10.30 a 11.15 h	10.30 a 11.15 h	EN DIRECTE	EN DIRECTE
11.00	10.30 a 11.15 h / Carles	VIRTUAL	10.30 a 11.15 h / Carles	VIRTUAL	VIRTUAL	10.30 a 11.15 h	10.30 a 11.15 h
15'							
30'	<b>SpinDiR</b>	<b>SpinDiR</b>		<b>SpinDiR</b>	<b>SpinDiR</b>	<b>SpinDiR</b>	<b>SpinDiR</b>
45'	11.30 a 12.15 h	11.30 a 12.15 h		11.30 a 12.15 h	11.30 a 12.15 h	EN DIRECTE	EN DIRECTE
12.00	VIRTUAL	VIRTUAL		VIRTUAL	VIRTUAL	11.30 a 12.15 h	11.30 a 12.15 h
15'							
30'	<b>SpinDiR</b>	<b>SpinDiR</b>	<b>SpinDiR</b>	<b>SpinDiR</b>	<b>SpinDiR</b>	<b>SpinDiR</b>	
45'	12.30 a 13.15 h	12.30 a 13.15 h	12.30 a 13.15 h	12.30 a 13.15 h	12.30 a 13.15 h	EN DIRECTE	
13.00	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	12.30 a 13.15 h	
15'							
30'	<b>SpinDiR</b>	<b>SpinDiR</b>	<b>SpinDiR</b>	<b>SpinDiR</b>	<b>SpinDiR</b>		
45'	13.30 a 14.15 h	EN DIRECTE	13.30 a 14.15 h	EN DIRECTE	EN DIRECTE		
14.00	RUBÉN T	13.30 a 14.15 h / Rubén	JORDI C	13.30 a 14.15 h / Rubén	13.30 a 14.15 h / Angelo		
15'							
30'	<b>SpinDiR</b>	<b>SpinDiR</b>	<b>SpinDiR</b>	<b>SpinDiR</b>	<b>SpinDiR</b>		
45'	EN DIRECTE	EN DIRECTE	EN DIRECTE	EN DIRECTE	EN DIRECTE		
15.00	14.30 a 15.15 h / Sergi R.	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'	<b>SpinDiR</b>	<b>SpinDiR</b>	<b>SpinDiR</b>	<b>SpinDiR</b>	<b>SpinDiR</b>		
45'	15.30 a 16.15 h	15.30 a 16.15 h	15.30 a 16.15 h	15.30 a 16.15 h	15.30 a 16.15 h		
16.00	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL		
15'							
30'	<b>SpinDiR</b>	<b>SpinDiR</b>	<b>SpinDiR</b>	<b>SpinDiR</b>	<b>SpinDiR</b>		
45'	16.30 a 17.15 h	16.30 a 17.15 h	16.30 a 17.15 h	16.30 a 17.15 h	16.30 a 17.15 h		
17.00	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL		
15'							
30'	<b>SpinDiR</b>	<b>SpinDiR</b>	<b>SpinDiR</b>	<b>SpinDiR</b>	<b>Ride Flow</b>		
45'	17.30 a 18.15 h	EN DIRECTE	17.30 a 18.15 h	EN DIRECTE	EN DIRECTE		
18.00	JUDIT	17.30 a 18.15 h / Judit R	JUDIT	17.30 a 18.15 h / Judit R	17.30 a 18.15 h / Dani P		
15'							
30'	<b>Ride Flow</b>	<b>SpinDiR</b>	<b>SpinDiR</b>	<b>SpinDiR</b>	<b>SpinDiR</b>		
45'	18.30 a 19.15 h	18.30 a 19.15 h	18.30 a 19.15 h	18.30 a 19.15 h	EN DIRECTE		
19.00	JUDIT	JORDI C	JUDIT	JORDI C	18.30 a 19.15 h / Dani P		
15'							
30'	<b>SpinDiR</b>	<b>SpinDiR</b>	<b>Ride Flow</b>	<b>SpinDiR</b>	<b>SpinDiR</b>		
45'	19.30 a 20.15 h	19.30 a 20.15 h	19.30 a 20.15 h	19.30 a 20.15 h	EN DIRECTE		
20.00	JUDIT	JORDI C	JUDIT	JORDI C	19.30 a 20.15 h / Dani P		
15'							
30'	<b>SpinDiR</b>	<b>SpinDiR</b>	<b>SpinDiR</b>	<b>SpinDiR</b>	<b>SpinDiR</b>		
45'	EN DIRECTE	EN DIRECTE	EN DIRECTE	EN DIRECTE	20.30 a 21.15 h		
21.00	20.30 a 21.15 h / Willy	20.30 a 21.15 h / Jordi C	20.30 a 21.15 h / Willy	20.30 a 21.15 h / Jordi C	VIRTUAL		
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.



## Sala 2 Activitats Dirigides

INICI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
<b>07.00</b>							
15'	<b>Tonifica't</b> EN DIRECTE 07.15 a 08.05 h / Neus	<b>IOGA DIR</b> 07.15 a 08.10 h VIRTUAL	<b>D-Total Body</b> EN DIRECTE 07.15 a 08.05 h / Neus	<b>Body Pump</b> EN DIRECTE 07.15 a 08.05 h / Greta	<b>PILATES</b> 07.15 a 07.45 h / VIRTUAL	<b>HIPOPRESSIUS</b> 07.45 h.	
30'							
45'							
<b>08.00</b>							
15'	<b>Pilates</b> EN DIRECTE 08.15 a 09.05 h / Neus	<b>Body Pump</b> EN DIRECTE 08.15 a 09.05 h / Greta	<b>Estiraments</b> EN DIRECTE 08.15 a 09.05 h / Neus	<b>Tonifica't</b> EN DIRECTE 08.15 a 09.05 h / Greta	<b>DIR COMBAT</b> 08.15 a 09.05 VIRTUAL		
30'							
45'							
<b>09.00</b>							
15'	<b>Body Pump</b> EN DIRECTE 09.15 a 10.05 h / Sandra	<b>CUL 10</b> EN DIRECTE 09.15 a 10.05 h / Laura	<b>Tonifica't</b> EN DIRECTE 09.15 a 10.05 h / Sandra	<b>HIIT &amp; FURY</b> EN DIRECTE 09.15 a 10.05 h / Laura M	<b>Body Pump</b> EN DIRECTE 09.15 a 10.05 h / Sergi R	<b>D-Total Body</b> REPLAY 09.15 a 10.05 h	<b>STEP</b> REPLAY 09.15 a 10.05 h
30'							
45'							
<b>10.00</b>							
15'	<b>Estiraments</b> EN DIRECTE 10.15 a 11.05 h / Neus	<b>BARRE</b> 10.15 EN DIRECTE ESTIRAMENTS 10.45	<b>Estiraments</b> 10.15 a 10.45 h / Neus MINDFULNESS	<b>Cuida't Cul 10</b> EN DIRECTE 10.15 a 11.05 h / Toni G.	<b>Tonifica't</b> EN DIRECTE 10.15 a 11.05 h / Sandra	<b>Tonifica't</b> EN DIRECTE 10.15 a 11.05 h	<b>VINYASA</b> EN DIRECTE 10.15 a 11.10 h
30'							
45'							
<b>11.00</b>							
15'	<b>DIR PUMP</b> 11.15 a 12.10 VIRTUAL	<b>CUL 10</b> EN DIRECTE 11.15 a 12.05 h / Sergi R	<b>Zumba</b> EN DIRECTE 11.15 a 12.05 h / Sandra	<b>Body Pump</b> EN DIRECTE 11.15 a 12.05 h / Sergi R	<b>Zumba</b> EN DIRECTE 11.15 a 12.05 h / Sandra	<b>VINYASA</b> EN DIRECTE 11.15 a 12.10 h	<b>HATA</b> EN DIRECTE 11.15 A 12.10 h
30'							
45'							
<b>12.00</b>							
15'	<b>Zumba</b> EN DIRECTE 12.15 a 13.05 h / Sandra	<b>Body Pump</b> EN DIRECTE 12.15 a 13.05 h / Sergi R	<b>Cul 10</b> EN DIRECTE 12.15 ESTIRAMENTS 12.45	<b>Tonifica't</b> EN DIRECTE 12.15 a 13.05 h / Sergi R		<b>Zumba</b> EN DIRECTE 12.15 a 13.05 h	<b>Estiraments</b> EN DIRECTE 12.15 a 13.05 h
30'							
45'							
<b>13.00</b>							
15'	<b>ABDOMINALS</b> 13.10 h. <b>Body Pump</b> EN DIRECTE 13.30 a 14.20 h / Ana	<b>ABDOMINALS</b> 13.10 h. <b>HIIT &amp; FURY</b> EN DIRECTE 13.30 a 14.20 h / David N	<b>ABDOMINALS</b> 13.10 h. <b>Tonifica't</b> EN DIRECTE 13.30 a 14.20 h / Ana	<b>ABDOMINALS</b> 13.10 h. <b>Estiraments</b> EN DIRECTE 13.30 a 14.20 h / David N	<b>Cul 10</b> EN DIRECTE 13.15 a 14.05 h / Sergi R		
30'							
45'							
<b>14.00</b>							
15'	<b>CUL 10</b> EN DIRECTE 14.30 a 15.20 h / Ana	<b>Body Pump</b> EN DIRECTE 14.30 a 15.20 h / David N	<b>HIIT &amp; FURY</b> EN DIRECTE 14.30 a 15.20 h / Ana	<b>D.Total Body</b> EN DIRECTE 14.30 a 15.20 h / David N	<b>HATHA</b> EN DIRECTE 14.15 a 15.10 h / Paula		
30'							
45'							
<b>15.00</b>							
15'	<b>HIIT &amp; FURY</b> EN DIRECTE 15.30 a 16.10 h / Jordi	<b>CUL 10</b> EN DIRECTE 15.30 a 16.10 h / Sandra	<b>STEP</b> 15.25 a 16.15 h	<b>Tonifica't</b> EN DIRECTE 15.30 a 16.10 h / Sandra	<b>Body Pump</b> EN DIRECTE 15.15 a 16.05 h / Dani P		
30'							
45'							
<b>16.00</b>							
15'	<b>CUL 10</b> EN DIRECTE 16.15 a 17.05 h / Jordi	<b>Zumba</b> EN DIRECTE 16.15 a 17.05 h / Sandra	<b>Tonifica't</b> EN DIRECTE 16.15 a 17.05 h / Josep	<b>Zumba</b> EN DIRECTE 16.15 a 17.05 h / Sandra	<b>The Circuit</b> 16.15 a 17.05 h VIRTUAL		
30'							
45'							
<b>17.00</b>							
15'	<b>DIR PUMP</b> 17.15 a 18.10 VIRTUAL	<b>Tonifica't</b> EN DIRECTE 17.15 a 18.05 h / Ana	<b>FORREST IOGA</b> EN DIRECTE 17.15 a 18.10 h / Pati	<b>Cul 10</b> EN DIRECTE 17.15 ESTIRAMENTS 17.45	<b>VINYASA</b> EN DIRECTE 17.15 a 18.10 h / Paula		
30'							
45'							
<b>18.00</b>							
15'	<b>Pilates</b> 18.15 a 19.05 h ERIC	<b>Body Pump</b> EN DIRECTE 18.15 a 19.05 h / Ana	<b>The Circuit</b> 18.15 a 19.05 h FRANK	<b>Jazz</b> 18.15 a 19.05 h JANA	<b>Body Pump</b> EN DIRECTE 18.15 a 19.05 h / Jean		
30'							
45'							
<b>19.00</b>							
15'	<b>Cul10 Power</b> 19.15 a 20.05 h FRANK	<b>loga DiR</b> 19.15 a 20.05 h JERZY	<b>Step</b> 19.15 a 20.05 h ERIC	<b>HIIT &amp; FURY</b> EN DIRECTE 19.15 a 20.05 h / David N	<b>Body Combat</b> EN DIRECTE 19.15 a 20.05 h / Jean		
30'							
45'							
<b>20.00</b>							
15'	<b>loga DiR</b> 20.15 a 21.05 h GABRIEL	<b>Body Combat</b> EN DIRECTE 20.15 a 21.05 h / Eii	<b>Step</b> EN DIRECTE 20.15 a 21.05 h / Laura M	<b>Body Pump</b> EN DIRECTE 20.15 a 21.05 h / David N	<b>D-MOVE</b> 20.15 a 21.05 h VIRTUAL		
30'							
45'							
<b>21.00</b>							
15'	<b>the Circuit</b> 21.15 a 22.05 VIRTUAL	<b>ESTIRAMENTS</b> 21.10 h. <b>MINDFULNESS</b> 21.30 a 22.00 h / VIRTUAL	<b>ESTIRAMENTS</b> 21.10 h. <b>CUL 10</b> 21.30 a 22.00 h / VIRTUAL	<b>ABDOMINALS</b> 21.10 h. <b>HIIT &amp; FURY</b> 21.30 a 22.00 h / VIRTUAL	<b>ESTIRAMENTS</b> 21.10 h. <b>PILATES</b> 21.30 a 22.00 h / VIRTUAL		
30'							
45'							
<b>22.00</b>							
15'							
30'							
45'							

- Sessió amb Live!
- Sessió amb música i intervenció EN DIRECTE
- Sessió amb música i intervenció EN DIRECTE
- Sessió amb música i intervenció EN DIRECTE
- Sessió amb música i intervenció EN DIRECTE
- Sessió amb música i intervenció EN DIRECTE
- Sessió amb música i intervenció EN DIRECTE
- Sessió amb música i intervenció EN DIRECTE
- Sessió amb música i intervenció EN DIRECTE
- Sessió amb música i intervenció EN DIRECTE
- Sessió amb música i intervenció EN DIRECTE
- Sessió amb música i intervenció EN DIRECTE
- Sessió amb música i intervenció EN DIRECTE
- Sessió amb música i intervenció EN DIRECTE

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 4 Bootcamp

INICI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
<b>07.00</b>							
15'	<b>Full Body</b>	<b>Full Body</b>	<b>Full Body</b>	<b>Full Body</b>	<b>Full Body</b>		
30'	07.15 a 08.00 h	07.15 a 08.00 h	07.15 a 08.00 h	07.15 a 08.00 h	07.15 a 08.00 h		
45'	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL		
<b>08.00</b>							
15'	<b>Full Body</b>	<b>Full Body</b>	<b>Full Body</b>	<b>Full Body</b>	<b>Full Body</b>		
30'	08.15 a 09.00 h	08.15 a 09.00 h	08.15 a 09.00 h	08.15 a 09.00 h	08.15 a 09.00 h		
45'	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL		
<b>09.00</b>							
15'	<b>Full Body</b>	<b>Full Body</b>	<b>Full Body</b>	<b>Full Body</b>	<b>Full Body</b>	<b>Full Body</b>	<b>Full Body</b>
30'	09.15 a 10.00 h	09.15 a 10.00 h	09.15 a 10.00 h	09.15 a 10.00 h	09.15 a 10.00 h	09.15 a 10.00 h	09.15 a 10.00 h
45'	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL
<b>10.00</b>							
15'	<b>Full Body</b>	<b>Full Body</b>	<b>Full Body</b>	<b>Full Body</b>	<b>Full Body</b>	<b>Full Body</b>	<b>Full Body</b>
30'	10.15 a 11.00 h	10.15 a 11.00 h	10.15 a 11.00 h	10.15 a 11.00 h	10.15 a 11.00 h	10.15 a 11.00 h	10.15 a 11.00 h
45'	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL
<b>11.00</b>							
15'	<b>Full Body</b>	<b>Full Body</b>	<b>Full Body</b>	<b>Full Body</b>	<b>Full Body</b>	<b>Full Body</b>	<b>Full Body</b>
30'	11.15 a 12.00 h	11.15 a 12.00 h	11.15 a 12.00 h	11.15 a 12.00 h	11.15 a 12.00 h	11.15 a 12.00 h	11.15 a 12.00 h
45'	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL
<b>12.00</b>							
15'	<b>Full Body</b>	<b>Full Body</b>	<b>Full Body</b>	<b>Full Body</b>	<b>Full Body</b>	<b>Full Body</b>	<b>Full Body</b>
30'	12.15 a 13.00 h	12.15 a 13.00 h	12.15 a 13.00 h	12.15 a 13.00 h	12.15 a 13.00 h	12.15 a 13.00 h	12.15 a 13.00 h
45'	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL
<b>13.00</b>							
15'	<b>Full Body</b>	<b>Full Body</b>	<b>Full Body</b>	<b>Full Body</b>	<b>Full Body</b>		
30'	13.15 a 14.00 h	13.15 a 14.00 h	13.15 a 14.00 h	13.15 a 14.00 h	13.15 a 14.00 h		
45'	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL		
<b>14.00</b>							
15'	<b>Full Body</b>	<b>Full Body</b>	<b>Full Body</b>	<b>Full Body</b>	<b>Full Body</b>		
30'	14.15 a 15.00 h	14.15 a 15.00 h JORDI C	14.15 a 15.00 h	14.15 a 15.00 h	14.15 a 15.00 h		
45'	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL		
<b>15.00</b>							
15'							
30'	<b>Full Body</b>	<b>Full Body</b>	<b>Full Body</b>	<b>Full Body</b>	<b>Full Body</b>		
45'	15.30 a 16.15 h	15.30 a 16.15 h	15.30 a 16.15 h	15.30 a 16.15 h	15.30 a 16.15 h		
	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL		
<b>16.00</b>							
15'							
30'	<b>Full Body</b>	<b>Full Body</b>	<b>Full Body</b>	<b>Full Body</b>	<b>Full Body</b>		
45'	16.30 a 17.15 h	16.30 a 17.15 h	16.30 a 17.15 h	16.30 a 17.15 h	16.30 a 17.15 h		
	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL		
<b>17.00</b>							
15'							
30'	<b>Full Body</b>	<b>Full Body</b>	<b>Full Body</b>	<b>Full Body</b>	<b>Full Body</b>		
45'	17.30 a 18.15 h	17.30 a 18.15 h	17.30 a 18.15 h	17.30 a 18.15 h	17.30 a 18.15 h		
	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL		
<b>18.00</b>							
15'							
30'	<b>Full Body</b>	<b>Metabolic</b>	<b>Full Body</b>	<b>Upper Body</b>	<b>Full Body</b>		
45'	18.30 a 19.15 h ARIADNA	18.30 a 19.15 h WILLY	18.30 a 19.15 h ARIADNA	18.30 a 19.15 h TONI	18.30 a 19.15 h		
<b>19.00</b>							
15'							
30'	<b>Full Body</b>	<b>Lower Body</b>	<b>Full Body</b>	<b>Full Body</b>	<b>Full Body</b>		
45'	19.30 a 20.15 h ARIADNA	19.30 a 20.15 h WILLY	19.30 a 20.15 h ARIADNA	19.30 a 20.15 h	19.30 a 20.15 h		
<b>20.00</b>							
15'							
30'	<b>Full Body</b>	<b>Metabolic</b>	<b>Full Body</b>	<b>Full Body</b>	<b>Full Body</b>		
45'	20.30 a 21.15 h VIRTUAL	20.30 a 21.15 h WILLY	20.30 a 21.15 h VIRTUAL	20.30 a 21.15 h VIRTUAL	20.30 a 21.15 h VIRTUAL		
<b>21.00</b>							
15'							
30'							
45'							
<b>22.00</b>							
15'							
30'							
45'							

- Sessions Full Body
- Sessions Upper Body
- Sessions Lower Body
- Sessions Metabolic
- 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 Piscina

INICI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
07.00							
15'							
30'							
45'							
08.00							
15'							
30'							
45'							
09.00							
15'							
30'	<b>Aqua DiR</b> 09.30 a 10.20 h MIQUEL	<b>Aqua Hiit</b> 09:45 a 10:35 h JOAN	<b>Aqua TotalBody</b> 09.30 a 10.20 h MIQUEL	<b>Aqua TotalBody</b> 09:45 a 10:35 h JOAN	<b>Aqua Hiit</b> 09.30 a 10.20 h RICARDO		
45'							
10.00	<b>Aqua TotalBody</b> 10.30 a 11.20 h MIQUEL	<b>Aqua DiR</b> 10:45 a 11:35 h JOAN	<b>Aqua Hiit</b> 10.30 a 11.20 h MIQUEL	<b>Aqua DiR</b> 10:45 a 11:35 h JOAN	<b>Aqua DiR</b> 10.30 a 11.20 h RICARDO		
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'	<b>Aqua DiR</b> 18.30 a 19.20 h ROBERTO		<b>Aqua DiR</b> 18.30 a 19.20 h ROBERTO				
45'							
19.00	<b>Aqua Hiit</b> 19.30 a 20.20 h ROBERTO	<b>Aqua TotalBody</b> 19:15 a 20:05 TONI		<b>Aqua Hiit</b> 19.30 a 20.20 h TONI			
15'							
30'							
45'							
20.00							
15'							
30'							
45'							
21.00							
15'							
30'							
45'							
22.00							
15'							
30'							
45'							

■ Sessions Intenses  
■ Sessions de mitja o baixa intensitat  
■ Sessions amb coreografia

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.