



Horaris de les sessions - DiR Claris

A partir del 22 d'Abril



Sala 1 Activitats Dirigides

INICI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
07.00							
15'	Body Pump	Power Barre	D-MOVE	Tonifica't	Body Pump		
30'	7.15 a 08.05 h	07.15 a 08.05 h	VIRTUAL	07.15 a 08.05 h	EN DIRECTE		
45'	Susana C	Alberto C	07.15 a 08.05 h	Alberto C	07.15 a 08.05 h / Sergi		
08.00							
15'	PILATES	IOGA DIR	CUL 10	Tonifica't	Pilates		
30'	VIRTUAL 08.15 a 08.45	VIRTUAL	VIRTUAL 08.15 a 08.45	EN DIRECTE	EN DIRECTE		
45'	Estiraments 08.50 h/VIRTUAL	08.10 a 09.05 h	Estiraments 08.50 h/VIRTUAL	08.15 a 09.05 h / Iván	08.15 a 09.05 h / Susana M		
09.00							
15'	Cul10	Body Pump	HIIT & Fury	Cuida't Tonifica't	Zumba	DIR PUMP	HIIT & FURY
30'	09.15 a 10.05 h	09.15 a 10.05 h	09.15 a 10.05 h	09.15 a 10.05 h	EN DIRECTE	VIRTUAL	REPLAY
45'	Susana C	Julian G	Sara	Julian G	09.15 a 10.05 h / Gerard	09.15 a 10.10 h	09.15 a 10.05 h
10.00							
15'	Mobility	Cuida't Cul10	Pilates	D-Total Body	Body Pump	Pilates	Zumba
30'	10.15 a 11.05 h	10.15 a 11.05 h	10.15 a 11.05 h	10.15 a 11.05 h	EN DIRECTE	EN DIRECTE	EN DIRECTE
45'	Susana C	Julian G	Sara	Julian G	10.15 a 11.05 h / Gerard	10.15 a 11.05 h	10.15 a 11.05 h
11.00							
15'	Tonifica't	Pilates	Body Pump	Mobility	Ioga	Tonifica't	Body Pump
30'	11.15 a 12.05 h	11.15 a 12.05 h	11.15 a 12.05 h	11.15 a 12.05 h	11.15 a 12.05 h	EN DIRECTE	EN DIRECTE
45'	Susana C	Julian G	Sara	Julian G	Juliana	11.15 a 12.05 h	11.15 a 12.05 h
12.00							
15'	DIR PUMP	Country	Pilates	YIN YOGA	Barre	Zumba	Estiraments
30'	VIRTUAL	EN DIRECTE	EN DIRECTE	EN DIRECTE	EN DIRECTE 12.15	EN DIRECTE	EN DIRECTE
45'	12.15 a 13.10 h	12.15 a 13.05 h / Sara	12.15 a 13.05 h / Susana	12.15 a 13.05 h / Barbara	MOBILITY 12.45	12.15 a 13.05 h	12.15 a 13.05 h
13.00							
15'	VINYASA	The Circuit	DIR PUMP	CUL 10	DIR COMBAT		
30'	EN DIRECTE	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL 13.15 a 13.45	VIRTUAL		
45'	13.15 a 14.05 h / Iván	13.15 a 14.05 h	13.15 a 14.10 h	Hippopressius 13.50 h/VIRTUAL	13.15 a 14.10 h		
14.00							
15'	Tonifica't	Body Pump	Cul10 Power	The Circuit	HATHA		
30'	14.15 a 15.05 h	14.15 a 15.05 h	14.15 a 15.05 h	14.15 a 15.05 h	EN DIRECTE		
45'	Ignacio	Carlos S	Ignacio	Carlos S	14.15 a 15.05 h / Paula		
15.00							
15'	Zumba	DIR COMBAT	DIR PUMP	Cul 10	IOGA DIR		
30'	EN DIRECTE	VIRTUAL	VIRTUAL	EN DIRECTE	VIRTUAL		
45'	15.15 a 16.05 h / Jean	15.15 a 16.05 h	15.15 a 16.10 h	15.15 a 16.05 h / Dani	15.15 a 16.05 h		
16.00							
15'	PILATES	Pilates	Cul 10	The Circuit	The Circuit		
30'	VIRTUAL 16.15 a 16.45	EN DIRECTE	EN DIRECTE	VIRTUAL	VIRTUAL		
45'		16.15 a 17.05 h / Dani P	16.15 a 17.05 h / Astrid	16.15 a 17.05 h	16.15 a 17.05 h		
17.00							
15'	Ioga	Body Pump	Tonifica't	Body Pump	Cul 10		
30'	17.00 a 17.50 h	17.15 a 18.05 h	17.15 a 18.05 h	17.15 a 18.05 h	17.15 a 18.05 h		
45'	Antonia	Carlos A	Ignacio	Juan Carlos R	Ignacio		
18.00							
15'	ABDOMINALS 17.55h	Pilates	Pilates	Body Pump	Zumba	Pilates	
30'		18.15 a 19.05 h	18.15 a 19.05 h	18.15 a 19.05 h	18.15 a 19.05 h	18.15 a 19.05 h	
45'		Ignacio	Carlos A	Ignacio	Juan Carlos R	Ignacio	
19.00							
15'	HIIT & Fury	Cul 10	Body Combat	Power Barre	Body Pump		
30'	19.15 a 20.05 h	19.15 a 20.05 h	19.15 a 20.05 h	19.15 a 20.05 h	19.15 a 20.05 h		
45'	Ignacio	Carlos A	Ignacio	Carlos A	Ignacio		
20.00							
15'	Tonifica't	HIIT & Fury	Body Pump	Pilates	IOGA DIR		
30'	20.15 a 21.05 h	20.15 a 20.05 h	20.15 a 21.05 h	20.15 a 21.05 h	VIRTUAL		
45'	Ignacio	Paula N	Ignacio	Carlos A	20.15 a 21.05 h		
21.00							
15'	D-MOVE	IOGA DIR	DIR COMBAT	The Circuit	CUL 10		
30'	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL 21.15 a 21.45		
45'	21.10 a 22.00 h	21.10 a 22.00 h	21.10 a 22.00 h	21.10 a 17.05 h			
22.00							
15'							
30'							
45'							

- Sessió de ball
- Sessió de ball emès EN DIRECTE
- Sessió amb coreografia
- Sessió amb coreografia emès EN DIRECTE
- Sessió Cuida't
- Sessió Cuida't emès EN DIRECTE
- Sessió muscular
- Sessió muscular 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 baixa intensitat emès EN DIRECTE
- Sessió Virtual

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.

Horaris de les sessions - DiR Claris

A partir del 22 d'Abril



Sala 2 Activitats Dirigides

INICI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE		
07.00									
15'	Tonifica't EN DIRECTE 07.15 a 08.05 h / Neus	Body Pump EN DIRECTE 07.15 a 08.05 h / Jordi	D-Total Body EN DIRECTE 07.15 a 08.05 h / Neus	CUL 10 EN DIRECTE 07.15 a 08.05 h / Jordi	PILATES VIRTUAL 07.15 a 07.45				
30'					CUL 10				
45'					VIRTUAL 07.45 a 08.15				
08.00									
15'	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	TONIFICA'T VIRTUAL 08.15 a 08.45h				
30'					ABDOMINALS 08.45h				
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	Tonifica't EN DIRECTE 09.15 a 10.05 h / Sandra	HIIT & FURY EN DIRECTE 09.15 a 10.05 h / Laura M	Body Pump EN DIRECTE 09.15 a 10.05 h / Sandra	CUL10 POWER REPLAY 09.15 a 10.05 h	STEP REPLAY 09.15 a 10.05 h		
30'									
45'									
10.00									
15'	Estiraments EN DIRECTE 10.15 a 11.05 h / Neus	cuida't BARRE 10.15 EN DIRECTE ESTIRAMENTS 10.45	Estiraments 10.15 a 10.45 h / Neus MINDFULNESS	Ioga 10.15 a 11.05 h Yerzy	Tonifica't EN DIRECTE 10.15 a 11.05 h / Sandra	Tonifica't EN DIRECTE 10.15 a 11.05 h	VINYASA EN DIRECTE 10.15 a 11.10 h		
30'									
45'									
11.00									
15'	Pilates EN DIRECTE 11.15 a 12.05 h / Neus	CUL 10 EN DIRECTE 11.15 a 12.05 h / Sergi	Zumba EN DIRECTE 11.15 a 12.05 h / Sandra	Body Pump EN DIRECTE 11.15 a 12.05 h / Sergi	PILATES VIRTUAL 11.15 a 11.45				
30'					Estiraments 11.45 h/VIRTUAL				
45'									
12.00									
15'	Zumba EN DIRECTE 12.15 a 13.05 h / Sandra	Body Pump EN DIRECTE 12.15 a 13.05 h / Sergi	Cul 10 EN DIRECTE 12.15 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	DIR COMBAT VIRTUAL 12.15 a 13.10 h	Body Pump EN DIRECTE 12.15 a 13.05 h		
30'									
45'									
13.00	ABDOMINALS 13.10h	ESTIRAMENTS 13.10h	ABDOMINALS 13.10h						
15'	Body Pump EN DIRECTE 13.30 a 14.20 h / Ana	HIIT & FURY EN DIRECTE 13.30 a 14.20 h / David N	Tonifica't EN DIRECTE 13.30 a 14.20 h / Ana	D-MOVE VIRTUAL 13.15 a 14.05 h					
30'				Cul 10 EN DIRECTE 13.15 a 14.05 h / Laura					
45'				ABDOMINALS 14.10h					
14.00									
15'	DIR COMBAT VIRTUAL 14.30 a 15.20 h	D-MOVE VIRTUAL 14.30 a 15.20 h	HIIT & FURY EN DIRECTE 14.30 a 15.20 h / Ana	D.Total Body EN DIRECTE 14.30 a 15.20 h / David N	Body Combat EN DIRECTE 14.15 a 15.05 h / Sergi R				
30'									
45'									
15.00									
15'	HIIT & FURY EN DIRECTE Dani 15.30 a 16.10 h / Sandra	CUL 10 EN DIRECTE 15.30 a 16.10 h / Sandra	STEP 15.25 a 16.14 h	Tonifica't EN DIRECTE 15.30 a 16.10 h / Sandra	Body Pump EN DIRECTE 15.15 a 16.05 h / Dani P				
30'									
45'									
16.00									
15'	CUL 10 EN DIRECTE 16.15 a 17.05 h / Dani	Zumba EN DIRECTE 16.15 a 17.05 h / Sandra	TONIFICA'T EN DIRECTE 16.15 a 17.05 h / Dani	Zumba EN DIRECTE 16.15 a 17.05 h / Sandra	DIR COMBAT VIRTUAL 16.15 a 17.05 h				
30'									
45'									
17.00									
15'	D-Move EN DIRECTE 17.15 a 18.05 h / Jean	VINYASA EN DIRECTE 17.15 a 18.10 h / Mari	Body Pump EN DIRECTE 17.15 a 18.05 h / Claudia	Ioga 17.15 a 18.05 h Juliana	Body Pump EN DIRECTE 17.15 a 18.05 h / Laura M				
30'									
45'									
18.00									
15'	Zumba 18.15 a 19.05 h Unai	Body Combat 18.15 a 19.05 h Paula N	Pilates 18.15 a 19.05 h Unai	Cul 10 18.15 a 19.05 h Carlos A	The Circuit VIRTUAL 18.15 a 19.05 h				
30'									
45'									
19.00									
15'	Body Pump 19.15 a 20.05 h Unai	D-Move EN DIRECTE 19.15 a 20.05 h / Jose M	Cul 10 19.15 a 20.05 h Unai	STEP 19.15 a 20.05 h Juan Carlos R	Body Combat EN DIRECTE 19.15 a 20.05 h / Jean				
30'									
45'									
20.00									
15'	IOGA DIR VIRTUAL 20.15 a 21.10 h	VINYASA EN DIRECTE 20.15 a 21.10h / Emma	Step EN DIRECTE 20.15 a 21.05 h / Eva	Body Pump EN DIRECTE 20.15 a 21.05 h / David N	D-MOVE VIRTUAL 20.15 a 21.05 h				
30'									
45'									
21.00									
15'	DIR COMBAT VIRTUAL 21.10 a 22.00 h	DIR PUMP VIRTUAL 21.10 a 22.00 h	IOGA DIR VIRTUAL 21.10 a 22.00 h	TONIFICA'T VIRTUAL 21.15 A 21.45h	DIR PUMP VIRTUAL 21.10 a 22.00 h				
30'									
45'									
22.00									
15'	ABDOMINALS 21.45h								
30'									
45'									

- Sota ons de ball
- Sota una de ball amb un CUL 10 DIRECTE
- Sota ons amb cardiografia
- Sota una amb cardiografia amb un CUL 10 DIRECTE
- Sota una Clauà
- Sota ons Clauà omès Ò EN DIRECTE
- Sota ons musculars
- Sota ons musculars omès Ò EN DIRECTE
- Sota ons d'alta intensitat
- Sota ons d'alta intensitat amb un CUL 10 DIRECTE
- Sota ons de baixa intensitat
- Sota ons de baixa intensitat amb un CUL 10 DIRECTE
- Sota ons de bola
- Sota una Virtual

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.



Horaris de les sessions - DiR Claris

A partir del 22 d'Abril

Sala SpinDiR

INICI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
07.00							
15'							
30'							
45'	SpinDiR EN DIRECTE 07.30 a 08.15 / Carles	SpinDiR EN DIRECTE 07.30 a 08.15 / Adrián A	SpinDiR 07.15 a 08.00 h / Tècnic DiR	SpinDiR EN DIRECTE 07.30 a 08.15 / Adrián A	SpinDiR 07.15 a 08.00 h / VIRTUAL		
08.00							
15'							
30'							
45'	SpinDiR 08.30 a 09.15 h / VIRTUAL	SpinDiR EN DIRECTE 08.30 a 09.15 / Adrián A	SpinDiR 08.30 a 09.15 h / VIRTUAL	SpinDiR EN DIRECTE 08.30 a 09.15 / Adrián A	SpinDiR EN DIRECTE 08.30 a 09.15 / Carles		
09.00							
15'							
30'							
45'	SpinDiR EN DIRECTE 09.30 a 10.15 / Carles	SpinDiR EN DIRECTE 09.30 a 10.15 / Sergi	SpinDiR EN DIRECTE 09.30 a 10.15 / Carles	SpinDiR EN DIRECTE 09.30 a 10.15 / Sergi	SpinDiR EN DIRECTE 10.30 a 11.15 / Carles	SpinDiR REPLAY 09.30 a 10.15	SpinDiR REPLAY 09.30 a 10.15
10.00							
15'							
30'							
45'	SpinDiR EN DIRECTE 10.30 a 11.15 / Carles	SpinDiR 10.30 a 11.15 h / VIRTUAL	SpinDiR EN DIRECTE 10.30 a 11.15 / Carles	SpinDiR 10.30 a 11.15 h / VIRTUAL	SpinDiR 10.30 a 11.15 h / VIRTUAL	SpinDiR EN DIRECTE 10.30 a 11.15	SpinDiR EN DIRECTE 10.30 a 11.15
11.00							
15'							
30'							
45'	SpinDiR 11.30 a 12.15 h / VIRTUAL	SpinDiR 11.30 a 12.15 h / VIRTUAL	SpinDiR 11.30 a 12.15 h / VIRTUAL	SpinDiR 11.30 a 12.15 h / VIRTUAL	SpinDiR 11.30 a 12.15 h / VIRTUAL	SpinDiR EN DIRECTE 11.30 a 12.15	SpinDiR EN DIRECTE 11.30 a 12.15
12.00							
15'							
30'							
45'	SpinDiR 12.30 a 13.15 h / VIRTUAL	SpinDiR 12.30 a 13.15 h / VIRTUAL	SpinDiR 12.30 a 13.15 h / VIRTUAL	SpinDiR 12.30 a 13.15 h / VIRTUAL	SpinDiR 12.30 a 13.15 h / VIRTUAL	SpinDiR EN DIRECTE 12.30 a 13.15	SpinDiR EN DIRECTE 12.30 a 13.15
13.00							
15'							
30'							
45'	SpinDiR EN DIRECTE 13.30 a 14.15 / Jordi	SpinDiR EN DIRECTE 13.30 a 14.15 / Rubén	SpinDiR EN DIRECTE 13.30 a 14.15 / Angelo	SpinDiR EN DIRECTE 13.30 a 14.15 / Rubén	SpinDiR EN DIRECTE 13.30 a 14.15 / Angelo		
14.00							
15'							
30'							
45'	SpinDiR 14.30 a 15.15 h / Carlos S	SpinDiR EN DIRECTE 14.30 a 15.15 / Rubén	SpinDiR 14.30 a 15.15 h / Carlos S	SpinDiR EN DIRECTE 14.30 a 15.15 / Rubén	SpinDiR 14.30 a 15.15 h / Carlos S		
15.00							
15'							
30'							
45'	SpinDiR 15.30 a 16.15 h / VIRTUAL	SpinDiR 15.30 a 16.15 h / VIRTUAL	SpinDiR 15.30 a 16.15 h / VIRTUAL	SpinDiR 15.30 a 16.15 h / VIRTUAL	SpinDiR 15.30 a 16.15 h / VIRTUAL		
16.00							
15'							
30'							
45'	SpinDiR 16.30 a 17.15 h / VIRTUAL	SpinDiR 16.30 a 17.15 h / VIRTUAL		SpinDiR 16.30 a 17.15 h / VIRTUAL	SpinDiR 16.30 a 17.15 h / VIRTUAL		
17.00							
15'							
30'							
45'	SpinDiR 17.30 a 18.15 h / Carles M	SpinDiR EN DIRECTE 17.30 a 18.15 / Judit	Ride Flow 17.30 a 18.15 h Carlos S	SpinDiR EN DIRECTE 17.30 a 18.15 / Judit	Ride Flow EN DIRECTE 17.30 a 18.15 h / Dani P		
18.00							
15'							
30'							
45'	Ride Flow 18.30 a 19.15 h Carles M	Ride Flow EN DIRECTE 18.30 a 20.15 h / Judit	SpinDiR EN DIRECTE 18.30 a 19.15 / Adri R	SpinDiR 18.30 a 19.15 h / Josep C	SpinDiR EN DIRECTE 18.30 a 19.15 / Dani P		
19.00							
15'							
30'							
45'	SpinDiR 19.30 a 20.15 h / Carlos S	Ride Flow 19.30 a 20.15 h Carlos S	SpinDiR 19.30 a 19.15 h / Carlos S	SpinDiR 19.30 a 20.15 h / Josep C	SpinDiR EN DIRECTE 19.30 a 20.15 / Dani P		
20.00							
15'							
30'							
45'	SpinDiR EN DIRECTE 20.30 a 21.15 / Willy	SpinDiR EN DIRECTE 20.30 a 21.15 / Rubén	SpinDiR EN DIRECTE 20.30 a 21.15 / Willy	SpinDiR EN DIRECTE 20.30 a 21.15 / Rubén	SpinDiR 20.30 a 21.15 h / VIRTUAL		
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.

Horaris de les sessions - DiR Claris

A partir del 22 d'Abril



Sala BootCamp

INICI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
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'							
45'	Full Body 08.30 a 09.15 h	Full Body 08.30 a 09.15 h	Full Body 08.30 a 09.15 h	Full Body 08.30 a 09.15 h	Full Body 08.30 a 09.15 h		
09.00							
15'							
30'							
45'	Full Body 09.30 a 10.15 h	Full Body 09.30 a 10.15 h	Full Body 09.30 a 10.15 h	Full Body 09.30 a 10.15 h	Full Body 09.30 a 10.15 h	Full Body 09.30 a 10.15 h	Full Body 09.30 a 10.15 h
10.00							
15'							
30'							
45'	Full Body 10.30 a 11.15 h	Full Body 10.30 a 11.15 h	Full Body 10.30 a 11.15 h	Full Body 10.30 a 11.15 h	Full Body 10.30 a 11.15 h	Full Body 10.30 a 11.15 h	Full Body 10.30 a 11.15 h
11.00							
15'							
30'							
45'	Full Body 11.30 a 12.15 h	Full Body 11.30 a 12.15 h	Full Body 11.30 a 12.15 h	Full Body 11.30 a 12.15 h	Full Body 11.30 a 12.15 h	Full Body 11.30 a 12.15 h	Full Body 11.30 a 12.15 h
12.00							
15'							
30'							
45'	Full Body 12.30 a 13.15 h	Full Body 12.30 a 13.15 h	Full Body 12.30 a 13.15 h	Full Body 12.30 a 13.15 h	Full Body 12.30 a 13.15 h	Full Body 12.30 a 13.15 h	Full Body 12.30 a 13.15 h
13.00							
15'							
30'							
45'	Full Body 13.30 a 14.15 h	Full Body 13.30 a 14.15 h	Full Body 13.30 a 14.15 h	Full Body 13.30 a 14.15 h	Full Body 13.30 a 14.15 h		
14.00							
15'							
30'	Full Body	Lower Body	Full Body	Upper			
45'	14.30 a 15.15 h / Jesús B	14.30 a 15.15 h / Pau R	14.30 a 15.15 h / Jesús B	14.30 a 15.15 h / Pau R	Full Body 14.30 a 15.15 h		
15.00							
15'							
30'							
45'	Full Body 15.30 a 16.15 h	Full Body 15.30 a 16.15 h	Full Body 15.30 a 16.15 h	Full Body 15.30 a 16.15 h	Full Body 15.30 a 16.15 h		
16.00							
15'							
30'							
45'	Full Body 16.30 a 17.15 h	Full Body 16.30 a 17.15 h	Full Body 16.30 a 17.15 h	Full Body 16.30 a 17.15 h	Full Body 16.30 a 17.15 h		
17.00							
15'							
30'							
45'	Full Body	Lower					
	17.20 a 18.05 h / Unai	17.25 a 18.10 h / Carlos S	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	Metabolic	Full Body	Upper			
	18.30 a 19.15 h / Carlos S	18.25 a 19.10 h / Carlos S	18.30 a 19.15 h / Carlos S	18.30 a 19.15 h / Paula N	Full Body 18.30 a 19.15 h		
19.00							
15'							
30'							
45'	Full Body	Lower					
	19.30 a 20.15 h / Carles M	19.25 a 20.10 h / Paula N	Full Body 19.30 a 20.15 h	Metabolic	Full Body 19.30 a 20.15 h		
20.00							
15'							
30'							
45'	Full Body 20.30 a 21.15 h	Full Body 20.25 a 21.10 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'							
22.00							
15'							
30'							
45'							

Full Body	Sessions Full Body
Upper	Sessions Upper Body
Lower	Sessions Lower Body
Metabolic	Sessions Metabolic
Virtuals	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.

Horaris de les sessions - DiR Claris

A partir del 22 d'Abril



Sala Jambox

INICI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
07.00							
15'							
30'							
45'	Jambox	Jambox	Jambox	Jambox	Jambox		
08.00	07.30 a 08.15 h / VIRTUAL	07.30 a 08.15 h / VIRTUAL	07.30 a 08.15 h / VIRTUAL	07.30 a 08.15 h / VIRTUAL	07.30 a 08.15 h / VIRTUAL		
15'							
30'							
45'	Jambox	Jambox	Jambox	Jambox	Jambox		
09.00	08.30 a 09.15 h / VIRTUAL	08.30 a 09.15 h / VIRTUAL	08.30 a 09.15 h / VIRTUAL	08.30 a 09.15 h / VIRTUAL	08.30 a 09.15 h / VIRTUAL		
15'						Jambox	Jambox
30'						09.15 a 10.00 h / VIRTUAL	09.15 a 10.00 h / VIRTUAL
45'	Jambox	Jambox	Jambox	Jambox	Jambox		
10.00	09.30 a 10.15 h / VIRTUAL	09.30 a 10.15 h / VIRTUAL	09.30 a 10.15 h / VIRTUAL	09.30 a 10.15 h / VIRTUAL	09.30 a 10.15 h / VIRTUAL		
15'						Jambox	Jambox
30'	Jambox	Jambox	Jambox	Jambox	Jambox	10.15 a 11.00 h / VIRTUAL	10.15 a 11.00 h / VIRTUAL
45'	10.30 a 11.15 h / VIRTUAL	10.30 a 11.15 h / VIRTUAL	10.30 a 11.15 h / VIRTUAL	10.30 a 11.15 h / VIRTUAL	10.30 a 11.15 h / VIRTUAL		
11.00							
15'						Jambox	Jambox
30'	Jambox	Jambox	Jambox	Jambox	Jambox	11.15 a 12.00 h / VIRTUAL	11.15 a 12.00 h / VIRTUAL
45'	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		
12.00							
15'						Jambox	Jambox
30'	Jambox	Jambox	Jambox	Jambox	Jambox	12.15 a 13.00 h / VIRTUAL	12.15 a 13.00 h / VIRTUAL
45'	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		
13.00							
15'							
30'	Jambox	JAMBOX	Jambox	Jambox	Jambox		
45'	13.30 a 14.15 h / VIRTUAL	13.15 a 14.00 h Carlos S	13.30 a 14.15 h / VIRTUAL	13.30 a 14.15 h / VIRTUAL	13.30 a 14.15 h / VIRTUAL		
14.00							
15'							
30'	Boxa	Boxa	Boxa	Boxa	Jambox		
45'	14.30 a 15.20 h Luis	14.30 a 15.20 h Isaac	14.30 a 15.20 h Luis	14.30 a 15.20 h Isaac	14.30 a 15.15 h / VIRTUAL		
15.00							
15'							
30'	Jambox	Jambox	Jambox	Jambox	Jambox		
45'	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		
16.00							
15'							
30'	Jambox	Jambox	Jambox	Jambox	Jambox		
45'	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		
17.00							
15'							
30'	JAMBOX	Jambox	Boxa	Jambox	Jambox		
45'	17.30 a 18.15 h Carlos S	17.30 a 18.15 h / VIRTUAL	17.30 a 18.20 h Luis	17.30 a 18.15 h / VIRTUAL	17.30 a 18.15 h / VIRTUAL		
18.00							
15'							
30'	Boxa	Jambox	Boxa	Jambox	Jambox		
45'	18.30 a 19.20 h Luis	18.30 a 19.15 h / VIRTUAL	18.30 a 19.20 h Luis	18.30 a 19.15 h / VIRTUAL	18.30 a 19.15 h / VIRTUAL		
19.00							
15'							
30'	Jambox	Boxa	Jambox	Boxa	Jambox		
45'	19.30 a 20.15 h / VIRTUAL	19.30 a 20.20 h Luis	19.30 a 20.15 h / VIRTUAL	19.30 a 20.20 h Luis	19.30 a 20.15 h / VIRTUAL		
20.00							
15'							
30'	JAMBOX	JAMBOX	Jambox	Jambox	Jambox		
45'	20.30 a 21.15 h Carlos S	20.30 a 21.15 h Luis	20.30 a 21.15 h / VIRTUAL	20.30 a 21.15 h / VIRTUAL	20.30 a 21.15 h / VIRTUAL		
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.