

DiR Gràcia

A PARTIR DEL 21 D' ABRIL DE 2025



Sala 1 Activitats Dirigides

INICI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
06.00							
15'							
30'	loga DiR	DiR Pump	Estiraments 06.15	Barre	DiR Combat		
45'	06.15 a 07.05 / VIRTUAL	06.15 a 07.05 / VIRTUAL	Jazz	06.15 a 07.05 / VIRTUAL	06.15 a 07.05 / VIRTUAL		
07.00			Abdominals 07.00				
15'	Body Pump	loga DiR	Cul 10	Body Pump	Hiit&Fury		
30'	07.15 a 08.05 / Josep	07.15 a 08.05 / Jose	07.15 a 08.05 / Jose	EN DIRECTE	07.15 a 08.05 / Jose		
45'				07.15 a 08.05 / Greta			
08.00							
15'	Tonifica't	Reed. Postural	Body Pump	Pilates	Abdominals 08.10		
30'	08.15 a 09.05 / Josep	08.15 a 09.05 / Jose	08.15 a 09.05 / Jose	08.15 a 09.05 / Josep	Tonifica't		
45'					8.30 a 9.00 / VIRTUAL	Hipopressius 08.45	
09.00						Estiraments 09.00	
15'	Hiit&Fury	Body Combat	Mobility	Cul 10	Body Pump	D· Total Body	Step
30'	09.15 a 10.05 / Greta	09.15 a 10.05 / Josep	09.15 a 10.05 / Jose	09.15 a 10.05 / Josep	09.15 a 10.05 / Jose	REPLAY	REPLAY
45'						09.15 a 10.05	09.15 a 10.05
10.00							
15'	Mobility	Body Pump	Tonifica't	Zumba	Pilates	Body Pump	Tonifica't
30'	10.15 a 11.05 / Greta	10.15 a 11.05 / Josep	10.15 a 11.05 / Jose	10.15 a 11.05 / Josep	10.15 a 11.05 / Jose	10.15 a 11.05 / Rotació	10.15 a 11.05 / Rotació
45'							
11.00							
15'	Cuida't Ritmes	Cuida't Vital	loga DiR	Cuida't Postural	Cuida't Tonifica't	Estiraments	Body Pump
30'	11.15 a 12.05 / Greta	11.15 a 12.05 / Josep	11.15 a 12.05 / Rino	11.15 a 12.05 / Josep	11.15 a 12.05 / Jose	11.15 a 12.05 / Rotació	11.15 a 12.05 / Rotació
45'							
12.00							
15'	loga DiR	Mindfulness	Pilates	Tonifica't	Hipopressius 12.10 a 12.25	Total Body	Pilates
30'	12.15 a 13.05 / Carlos A	12.15 a 12.45 / VIRTUAL	EN DIRECTE	12.15 a 13.05 / Josep	loga DiR	12.15 a 13.05 / Rotació	12.15 a 13.05 / Rotació
45'		Hipopressius 12.45	12.15 a 13.05 / Susana C		12.30 a 13.20 / Carlos A		
13.00			Abdominals 13.10				
15'	Vinyasa	Tonifica't		Step	Jazz	loga DiR	DiR Combat
30'	EN DIRECTE	13.15 a 14.05 / Jordi		13.15 a 14.05 / Jordi	13.25 a 13.55 / VIRTUAL	13.15 a 14.05 / VIRTUAL	13.15 a 14.05 / VIRTUAL
45'	13.15 a 14.10 / Bea						
14.00			Hipopressius 13.55		Hipopressius 13.55		
15'	Body Pump	Cross DiR	Zumba	Hiit 30'	Pilates	DiR Pump	loga DiR
30'	14.15 a 15.05 / Pau	14.15 a 15.05 / Jordi	14.15 a 15.05 / Pau	14.15 a 14.45 / Jordi	14.15 a 15.05 / Eric	14.15 a 15.05 / VIRTUAL	14.15 a 15.05 / VIRTUAL
45'				Cul 10 20'			
15.00				14.45 a 15.05 / Jordi			
15'	Cul 10 45'	Hiit&Fury 45'	The Circuit	Body Pump 45'	Total Body 45'	loga DiR	D· Move!
30'	15.15 a 16.00 / Pau	15.15 a 16.00 / Mònica	15.15 a 16.05 h	15.15 a 16.05 / Monica	15.15 a 16.00 / Eric	15.15 a 16.05 / VIRTUAL	15.15 a 16.05 / VIRTUAL
45'			VIRTUAL				
16.00							
15'	Pilates	Body Pump	Cul10 Power 30'	loga DiR	Body Combat	DiR Pump	loga DiR
30'	16.15 a 17.05 / Pau	16.15 a 17.05 / Mònica	16.15 a 16.45 / Pau	16.15 a 17.05 / Mònica	16.15 a 17.05 / Pau	16.15 a 17.05 / VIRTUAL	16.15 a 17.05 / VIRTUAL
45'			Estiraments 20'				
17.00			16.45 a 17.05 / Pau				
15'	Zumba	Vinyasa	Body Pump	Pilates	Tonifica't	DiR Combat	Abdominals 17.15
30'	17.15 a 18.05 / Josep	EN DIRECTE	17.15 a 18.05 / Josep	17.15 a 18.05 / Mònica	17.15 a 18.05 / Pau	17.15 a 18.05 / VIRTUAL	Jazz
45'		17.15 a 18.10 / Mari					17.30 a 18.00 / VIRTUAL
18.00							Hipopressius 18.00
15'	Body Pump	Pilates	Zumba	Cul 10 30'	loga DiR	Estiraments 18.15	Barre
30'	18.15 a 19.05 / Josep	18.15 a 19.05 / Mònica	18.15 a 18.05 / Josep	18.15 a 18.45 / Monica	18.15 a 19.05 / Ricardo	Jazz	18.15 a 19.05 / VIRTUAL
45'				Core 10 20'		18.30 a 19.00 / VIRTUAL	
19.00				18.45 a 19.05 / Monica		Hipopressius 19.00	Mindfulness
15'	Cul 10 30'	Body Pump	Body Combat	Hiit&Fury	Zumba	Estiraments 19.15	19.05 a 19.35 / VIRTUAL
30'	19.15 a 19.45 / Pau	19.15 a 20.05 / Susana	19.15 a 20.05 / Josep	19.15 a 20.05 / Mònica	19.15 a 20.05 / Pau		
45'	Core 10 20'						
20.00	19.45 a 20.05 / Pau						
15'	Body Combat	Zumba 30'	Hiit&Fury	Body Pump	Abdominals 20.10		
30'	20.15 a 21.05 / Pau	20.15 a 20.45 / Susana	20.15 a 21.05 / Pau	20.15 a 21.05 / Susana	Hiit		
45'		Cul 10 20'			20.30 a 21.00 / VIRTUAL		
21.00		20.45 a 21.05 / Susana					
15'	Abdominals 21.10	Estiraments 21.10	Hipopressius 21.10	D· Move!	DiR Pump		
30'	Hipopressius 21.25	Latino	Jazz	21.15 a 22.05 / VIRTUAL	21.00 a 21.50 / VIRTUAL		
45'	Estiraments 21.40	21.30 a 22.00 / VIRTUAL	21.30 a 22.00 / VIRTUAL				

- 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.

DiR Gràcia

A PARTIR DEL 21 D' ABRIL DE 2025



DiR



Sala 2 Activitats Dirigides

INICI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
06.00							
15'	Hiit	Cul 10	Mindfulness	Tonifica't	Hiit		
30'	06.15 a 06.45 / VIRTUAL	06.15 a 06.45 / VIRTUAL	06.15 a 06.45 / VIRTUAL	06.15 a 06.45 / VIRTUAL	06.15 a 06.45 / VIRTUAL		
45'	Abdominals 06.45	Estiraments 06.45	Hipopressius 06.45	Estiraments 06.45	Abdominals 06.45		
07.00							
15'	Tonifica't	Body Pump	D- Total Body	Cul 10	Body Pump		
30'	EN DIRECTE	EN DIRECTE	EN DIRECTE	EN DIRECTE	EN DIRECTE		
45'	07.15 a 08.05 / Neus	07.15 a 08.05 / Jordi	07.15 a 08.05 / Neus	07.15 a 08.05 / Jordi	07.15 a 08.05 / Sandra		
08.00							
15'	Pilates	Tonifica't	Estiraments	Body Pump	Pilates		
30'	EN DIRECTE	EN DIRECTE	EN DIRECTE	EN DIRECTE	EN DIRECTE		
45'	08.15 a 09.05 / Neus	08.15 a 09.05 / Jordi	08.15 a 09.05 / Neus	08.15 a 09.05 / Jordi	08.15 a 09.05 / Susana		
09.00							
15'	Body Pump	Vinyasa	Tonifica't	Hiit&Fury	Zumba	loga	
30'	EN DIRECTE	EN DIRECTE	EN DIRECTE	EN DIRECTE	EN DIRECTE	8.45 a 9.15 / VIRTUAL	
45'	09.15 a 10.05 / Sandra	09.15 a 10.10 / Marjo	09.15 a 10.05 / Sandra	09.15 a 10.05 / Laura	09.15 a 10.05 / Gerard		
10.00							
15'	Estiraments	Zumba	Estiraments 30'	Cuida't Cul 10	Jazz	Pilates	Vinyasa
30'	EN DIRECTE	EN DIRECTE	EN DIRECTE 10.15 / Neus	EN DIRECTE	10.15 a 10.45 / VIRTUAL	EN DIRECTE	EN DIRECTE
45'	10.15 a 11.05 / Neus	10.15 a 11.05 / Laura	Mindfulness 20' 10.45	10.15 a 11.05 / Toni	Urban Dance	10.15 a 11.05	10.15 a 11.10
11.00							
15'	Pilates	Cul 10	Zumba	Body Pump	Hiit&Fury	Tonifica't	Zumba
30'	EN DIRECTE	EN DIRECTE	EN DIRECTE	EN DIRECTE	EN DIRECTE	EN DIRECTE	EN DIRECTE
45'	11.15 a 12.05 / Neus	11.15 a 12.05 / Sergi R	11.15 a 12.05 / Sandra	11.15 a 12.05 / Sergi R	11.15 a 12.05 / Susana	11.15 a 12.05	11.15 a 12.05
12.00							
15'	Zumba	Body Pump	Cul 10 30'	Latin Mix	Barre 30'	Zumba	Body Pump
30'	EN DIRECTE	EN DIRECTE	EN DIRECTE 12.15 / Sandra	12.15 a 13.05 h	EN DIRECTE 12.15 / Susana	EN DIRECTE	EN DIRECTE
45'	12.15 a 13.05 / Sandra	12.15 a 13.05 / Sergi R	Estiraments 20' 12.45	VIRTUAL	Mobility 20' 12.45	12.15 a 13.05	12.15 a 13.05
13.00							
15'	Hipopressius 13.10	loga DiR	Hipopressius 13.10	The Circuit	Cul 10	Body Pump	Estiraments
30'	Body Pump	13.15 a 14.05 / Antonia	Tonifica't	13.15 a 14.05 h	EN DIRECTE	EN DIRECTE	EN DIRECTE
45'	EN DIRECTE		EN DIRECTE	VIRTUAL	13.15 a 14.05 / Laura	13.15 a 14.05	13.15 a 14.05
14.00							
15'		loguïlates DiR		loga DiR	Body Combat	Cul 10	Barre
30'		14.15 a 15.05 / Antonia		14.15 a 15.05 / Antonia	EN DIRECTE	14.15 a 14.45 / VIRTUAL	14.15 a 15.05 / VIRTUAL
45'	Barre		Hiit&Fury		14.15 a 15.05 / Sergi R	Pilates	
15.00							
15'		Hipopressius 15.15		Hipopressius 15.15	Body Pump	Jazz	Pilates
30'	Hiit&Fury 40'	Cul 10 40'		Tonifica't 40'	EN DIRECTE	15.15 a 15.45 / VIRTUAL	15.15 a 15.45 / VIRTUAL
45'	EN DIRECTE	EN DIRECTE		EN DIRECTE	15.15 a 16.05 / Dani P	Pilates	Cul 10
16.00							
15'	15.30 a 16.10 / Dani P	15.30 a 16.10 / Sandra		15.30 a 16.10 / Sandra		15.45 a 16.15 / VIRTUAL	15.45 a 16.15 / VIRTUAL
30'	Cul 10	Pilates	Tonifica't	Zumba	Tonifica't	D- Move!	DiR Combat
45'	EN DIRECTE	EN DIRECTE	EN DIRECTE	EN DIRECTE	16.15 a 16.45 / VIRTUAL	16.15 a 17.05 / VIRTUAL	16.15 a 17.05 / VIRTUAL
17.00							
15'	Pilates	Power Barre	Jazz	Cul 10 30'	Zumba	Mindfulness	DiR Pump
30'	EN DIRECTE	17.15 a 18.05 / Mónica	17.15 a 18.05 / Jana	EN DIRECTE 17.15 / Tania	EN DIRECTE	16.45 a 17.15 / VIRTUAL	17.15 a 18.05 / VIRTUAL
45'	17.15 a 18.05 / Laura			Estiraments 20' 17.45	17.15 a 18.05 / Jean	Hiit	
18.00							
15'	The Circuit	Hiit 30'	Cul 10 30'	Body Pump	Sevillanes	Hipopressius 18.15	Pilates
30'	18.15 a 19.05 / Pau	18.15 a 18.45 / Susana	18.15 a 18.45 / Pau	18.15 a 19.05 / Susana	18.10 a 19.00 / Ivette	18.15 a 18.45 / VIRTUAL	18.15 a 18.45 / VIRTUAL
45'		Cul 10 25'	Core 10 20'			DiR Pump	Hiit
19.00							
15'	loga DiR	Estiraments	Pilates	Power Barre	Body Combat		Abdominals 19.15
30'	19.15 a 20.05 / Emma	19.15 a 20.05 / Mónica	19.15 a 20.05 / Pau	19.15 a 20.05 / Susana	EN DIRECTE		
45'					19.15 a 20.05 / Jean		
20.00							
15'	Abdominals	Vinyasa	Step	Cul 10 Power	D- Move!		
30'	20.10 a 20.25 / VIRTUAL	EN DIRECTE	EN DIRECTE	EN DIRECTE	20.15 a 21.05 / VIRTUAL		
45'	Pilates 45'	20.15 a 21.10 / Emma	20.15 a 21.05 / Laura	20.15 a 21.05 / Astrid			
21.00							
15'	Tonifica't	Cul 10	loga DiR	Estiraments 21.10	Cul 10		
30'	21.20 a 21.40 / VIRTUAL	21.15 a 21.45 / VIRTUAL	21.15 a 21.45 / VIRTUAL	Abdominals 21.25	21.15 a 21.45 / VIRTUAL		
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.

DiR Gràcia

A PARTIR DEL 21 D' ABRIL DE 2025



DiR



Sala 3 SpinDiR

INICI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
06.00							
15'							
30'							
45'							
07.00	SpinDiR 06.40 a 07.25 / VIRTUAL	SpinDiR 06.40 a 07.25 / VIRTUAL	SpinDiR 06.40 a 07.25 / VIRTUAL	SpinDiR 06.40 a 07.25 / VIRTUAL	SpinDiR 06.40 a 07.25 / VIRTUAL		
15'							
30'	SpinDiR EN DIRECTE 07.30 a 08.15 / Carles	SpinDiR EN DIRECTE 07.30 a 08.15 / Adri	SpinDiR EN DIRECTE 07.30 a 08.15 / Carles	SpinDiR EN DIRECTE 07.30 a 08.15 / Adri	SpinDiR EN DIRECTE 07.30 a 08.15 / Carles		
45'							
08.00							
15'							
30'	SpinDiR 08.30 a 09.15 / VIRTUAL	SpinDiR 08.30 a 09.15 / Jesús	SpinDiR 08.30 a 09.15 / VIRTUAL	SpinDiR EN DIRECTE 08.30 a 09.15 / Adri	SpinDiR EN DIRECTE 08.30 a 09.15 / Carles		
45'							
09.00							
15'							
30'	Ride Flow 09.15 a 10.05 / Judit	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 09.30 a 10.15 / Carles	SpinDiR REPLAY 09.30 a 10.15	SpinDiR REPLAY 09.30 a 10.15
45'							
10.00							
15'							
30'	SpinDiR EN DIRECTE 10.30 a 11.15 / Carles	SpinDiR 10.30 a 11.15 / VIRTUAL	SpinDiR EN DIRECTE 10.30 a 11.15 / Carles	SpinDiR 10.30 a 11.15 / VIRTUAL	SpinDiR 10.30 a 11.15 / VIRTUAL	SpinDiR EN DIRECTE 10.30 a 11.15	SpinDiR EN DIRECTE 10.30 a 11.15
45'							
11.00							
15'							
30'	SpinDiR 11.30 a 12.15 / VIRTUAL	SpinDiR 11.30 a 12.15 / VIRTUAL	SpinDiR 11.30 a 12.15 / VIRTUAL	SpinDiR 11.30 a 12.15 / VIRTUAL	SpinDiR 11.30 a 12.15 / VIRTUAL	SpinDiR EN DIRECTE 11.30 a 12.15	SpinDiR EN DIRECTE 11.30 a 12.15
45'							
12.00							
15'							
30'	SpinDiR 12.30 a 13.15 / VIRTUAL	SpinDiR 12.30 a 13.15 / VIRTUAL	SpinDiR 12.30 a 13.15 / VIRTUAL	SpinDiR 12.30 a 13.15 / VIRTUAL	SpinDiR 12.30 a 13.15 / VIRTUAL	SpinDiR EN DIRECTE 12.30 a 13.15	SpinDiR EN DIRECTE 12.30 a 13.15
45'							
13.00							
15'							
30'	SpinDiR EN DIRECTE 13.30 a 14.15 / Jordi	SpinDiR EN DIRECTE 13.30 a 14.15 / Ruben	SpinDiR EN DIRECTE 13.30 a 14.15 / Angelo	SpinDiR EN DIRECTE 13.30 a 14.15 / Ruben	SpinDiR EN DIRECTE 13.30 a 14.15 / Angelo	SpinDiR 13.30 a 14.15 / VIRTUAL	SpinDiR 13.30 a 14.15 / VIRTUAL
45'							
14.00							
15'							
30'	SpinDiR 14.30 a 15.15 / Víctor	SpinDiR EN DIRECTE 14.30 a 15.15 / Ruben	SpinDiR EN DIRECTE 14.30 a 15.15 / Angelo	SpinDiR EN DIRECTE 14.30 a 15.15 / Ruben	SpinDiR EN DIRECTE 14.30 a 15.15 / Angelo	SpinDiR 14.30 a 15.15 / VIRTUAL	SpinDiR 14.30 a 15.15 / VIRTUAL
45'							
15.00							
15'							
30'	SpinDiR 15.30 a 16.15 / VIRTUAL	SpinDiR 15.30 a 16.15 / VIRTUAL	SpinDiR 15.30 a 16.15 / VIRTUAL	SpinDiR 15.30 a 16.15 / VIRTUAL	SpinDiR 15.30 a 16.15 / VIRTUAL	SpinDiR 15.30 a 16.15 / VIRTUAL	SpinDiR 15.30 a 16.15 / VIRTUAL
45'							
16.00							
15'							
30'	SpinDiR 16.30 a 17.15 / VIRTUAL	SpinDiR 16.30 a 17.15 / VIRTUAL	SpinDiR 16.30 a 17.15 / VIRTUAL		SpinDiR 16.30 a 17.15 / VIRTUAL	SpinDiR REPLAY 16.30 a 17.15	SpinDiR REPLAY 16.30 a 17.15
45'							
17.00							
15'							
30'	SpinDiR EN DIRECTE 17.30 a 18.15 / Dani	SpinDiR 17.30 a 18.15 / Oriol	SpinDiR EN DIRECTE 17.30 a 18.15 / Dani P	SpinDiR EN DIRECTE 17.30 a 18.15 / Judit	SpinDiR 17.30 a 18.15	SpinDiR REPLAY 17.30 a 18.15	SpinDiR REPLAY 17.30 a 18.15
45'							
18.00							
15'							
30'	SpinDiR 18.30 a 19.15 / Raul	SpinDiR 18.30 a 19.15 / Oriol	SpinDiR EN DIRECTE 18.30 a 18.15 / Dani P	SpinDiR 18.30 a 19.15 / Oriol	SpinDiR EN DIRECTE 18.30 a 19.15 / Dani P	SpinDiR 18.30 a 19.15 / VIRTUAL	SpinDiR 18.30 a 19.15 / VIRTUAL
45'							
19.00							
15'							
30'	SpinDiR 19.30 a 20.15 / Raul	SpinDiR 19.30 a 20.15 / Oriol	SpinDiR 19.30 a 20.15	SpinDiR 19.30 a 20.15 / Oriol	SpinDiR EN DIRECTE 19.30 a 20.15 / Dani P		
45'							
20.00							
15'							
30'	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 / VIRTUAL		
45'							
21.00							
15'							
30'							
45'							

- 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
06.00							
15'							
30'							
45'	Full Body	Full Body	Full Body	Full Body	Full Body		
07.00	06.30 a 07.15 / VIRTUAL	06.30 a 07.15 / VIRTUAL	06.30 a 07.15 / VIRTUAL	06.30 a 07.15 / VIRTUAL	06.30 a 07.15 / VIRTUAL		
15'							
30'							
45'	Full Body	Full Body	Full Body	Full Body	Full Body		
08.00	07.30 a 08.15 / VIRTUAL	07.30 a 08.15 / VIRTUAL	07.30 a 08.15 / VIRTUAL	07.30 a 08.15 / VIRTUAL	07.30 a 08.15 / VIRTUAL		
15'							
30'							
45'	Full Body	Full Body	Full Body	Full Body	Full Body		
09.00	08.30 a 09.15 / Judit	08.30 a 09.15 / VIRTUAL	08.30 a 09.15 / VIRTUAL	08.30 a 09.15 / VIRTUAL	08.30 a 09.15 / VIRTUAL		
15'							
30'							
45'	Full Body	Full Body	Full Body	Full Body	Full Body	Full Body	Full Body
10.00	09.30 a 10.15 / VIRTUAL	09.30 a 10.15 / VIRTUAL	09.30 a 10.15 / Judit	09.30 a 10.15 / VIRTUAL	09.30 a 10.15 / VIRTUAL	09.30 a 10.15 / VIRTUAL	09.30 a 10.15 / VIRTUAL
15'							
30'							
45'	Full Body	Full Body	Full Body	Full Body	Full Body	Full Body	Full Body
11.00	10.30 a 11.15 / VIRTUAL	10.30 a 11.15 / VIRTUAL	10.30 a 11.15 / VIRTUAL	10.30 a 11.15 / VIRTUAL	10.30 a 11.15 / VIRTUAL	10.30 a 11.15 h	10.30 a 11.15 h
15'							
30'							
45'	Full Body	Full Body	Full Body	Full Body	Full Body	Full Body	Full Body
12.00	11.30 a 12.15 / VIRTUAL	11.30 a 12.15 / VIRTUAL	11.30 a 12.15 / VIRTUAL	11.30 a 12.15 / VIRTUAL	11.30 a 12.15 / VIRTUAL	11.30 a 12.15 h	11.30 a 12.15 h
15'							
30'							
45'	Full Body	Full Body	Full Body	Full Body	Full Body	Full Body	Full Body
13.00	12.30 a 13.15 / VIRTUAL	12.30 a 13.15 / VIRTUAL	12.30 a 13.15 / VIRTUAL	12.30 a 13.15 / VIRTUAL	12.30 a 13.15 / VIRTUAL	12.30 a 13.15 h	12.30 a 13.15 h
15'							
30'							
45'	Full Body	Full Body	Full Body	Full Body	Full Body	Full Body	Full Body
14.00	13.30 a 14.15 / VIRTUAL	13.30 a 14.15 / VIRTUAL	13.30 a 14.15 / VIRTUAL	13.30 a 14.15 / VIRTUAL	13.30 a 14.15 / VIRTUAL	13.30 a 14.15 h	13.30 a 14.15 h
15'							
30'							
45'	Full Body	Full Body	Full Body	Full Body	Full Body	Full Body	Full Body
15.00	14.30 a 15.15 / VIRTUAL	14.30 a 15.15 / VIRTUAL	14.30 a 15.15 / Judit	14.30 a 15.15 / VIRTUAL	14.30 a 15.15 / VIRTUAL	14.30 a 15.15 h	14.30 a 15.15 h
15'							
30'							
45'		Full Body	Full Body	Full Body	Full Body	Full Body	Full Body
16.00		15.30 a 16.15 / VIRTUAL	15.30 a 16.15 / VIRTUAL	15.30 a 16.15 / VIRTUAL	15.30 a 16.15 / VIRTUAL	15.30 a 16.15 h	15.30 a 16.15 h
15'							
30'							
45'	Full Body	Full Body	Full Body	Full Body	Full Body	Full Body	Full Body
17.00	16.20 a 17.05 / VIRTUAL	16.30 a 17.15 / VIRTUAL	16.30 a 17.15 / VIRTUAL	16.30 a 17.15 / VIRTUAL	16.30 a 17.15 / VIRTUAL	16.30 a 17.15 h	16.30 a 17.15 h
15'							
30'							
45'	Full Body	Full Body	Full Body	Full Body	Full Body	Full Body	Full Body
18.00	17.30 a 18.15 / Raul G	17.30 a 18.15 / VIRTUAL	17.30 a 18.15 / VIRTUAL	17.30 a 18.15 / VIRTUAL	17.20 a 18.05 / VIRTUAL	17.30 a 18.15 h	17.30 a 18.15 h
15'							
30'							
45'	Full Body	Full Body	Full Body	Full Body	Full Body	Full Body	Full Body
19.00	18.30 a 19.15 / VIRTUAL	18.30 a 19.15 / VIRTUAL	18.30 a 19.15	18.30 a 19.15 / VIRTUAL	18.30 a 19.15	18.30 a 19.15 h	18.30 a 19.15 h
15'							
30'							
45'	Full Body	Lower Body	Full Body	Upper Body	Full Body		
20.00	19.30 a 20.15 / Josep	19.30 a 20.15 / Roberto	19.30 a 20.15 / VIRTUAL	19.30 a 20.15 / Roberto	19.30 a 20.15 / VIRTUAL		
15'							
30'							
45'	Full Body	Full Body	Full Body	Full Body	Full Body		
21.00	20.30 a 21.15 / VIRTUAL	20.30 a 21.15 / VIRTUAL	20.30 a 21.15 / VIRTUAL	20.30 a 21.15 / VIRTUAL	20.30 a 21.15 / VIRTUAL		
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.

DiR Gràcia

A PARTIR DEL 21 D' ABRIL DE 2025



DiR



Sala Piscina

INICI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
06.00							
15'							
30'							
45'							
07.00							
15'							
30'	Aqua DiR		Aq Total Body		Aq Hiit		
45'	07.30 a 08.20 / Joan		07.30 a 08.20 / Joan		07.30 a 08.20 / Dani		
08.00							
15'							
30'							
45'							
09.00							
15'							
30'	Aq Total Body	Aqua Hiit	Aqua DiR	Aq Total Body	Aq Total Body		
45'	09.30 a 10.20 / Joan	09.30 a 10.20 / Sergio	09.30 a 10.20 / Joan	09.30 a 10.20 / Sergio	09.30 a 10.20 / Joan		
10.00							
15'							
30'	Aqua Hiit	Aqua DiR	Aq Total Body	Aqua Ritmes	Aqua DiR		
45'	10.30 a 11.20 / Joan	10.30 a 11.20 / Sergio	10.30 a 11.20 / Joan	10.30 a 11.20 / Sergio	10.30 a 11.20 / Joan		
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'	Aqua Hiit	Aq Total Body	Aqua Ritmes	Aqua DiR			
45'	18.30 a 19.20 / Dani	18.30 a 19.20 / Roberto	18.30 a 19.20 / Dani	18.30 a 19.20 / Roberto			
19.00							
15'							
30'	Aq Total Body		Aqua DiR				
45'	19.30 a 20.20 / Dani		19.30 a 20.20 / Dani				
20.00							
15'							
30'							
45'							
21.00							
15'							
30'							
45'							

- Sessions Intenses
- Sessions sense coreografia
- 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.