

# Horaris de les sessions - DiR HISPA

A PARTIR DEL 19 DE MAIG



## Sala 1 Activitats Dirigides

INICI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
06.00							
15'	<b>PILATES</b>	<b>TONIFICA'T</b>	<b>IOGA DIR</b>	<b>ESTIRAMENTS</b> 6.15 h	<b>ABDOMINALS</b> 6.15 h		
30'	06.15 a 06.45 h / VIRTUAL	06.15 a 06.45 h / VIRTUAL	06.15 a 06.45 h / VIRTUAL	<b>HIIT</b>	<b>IOGA DIR</b>		
45'				06.30 a 07.00 h / VIRTUAL	06.30 a 07.00 h / VIRTUAL		
07.00	<b>Cul 10</b>	<b>Body Pump</b>	<b>Zumba</b>	<b>Pilates</b>	<b>Body Pump</b>		
15'	EN DIRECTE	07.00 a 07.50 h	EN DIRECTE	07.00 a 07.50 h	EN DIRECTE		
30'	07.00 a 07.50 h / Gerard	JUAN CARLOS F	07.00 a 07.50 h / Gerard	JUAN CARLOS F	07.15 a 08.05 h / Sandra		
45'		<b>ESTIRAMENTS</b> 7.55 h		<b>ESTIRAMENTS</b> 7.55 h			
08.00	<b>Zumba</b>	<b>loga DiR</b>	<b>DIR PUMP</b>	<b>Power Barre</b>	<b>Pilates</b>		
15'	EN DIRECTE	08.15 a 09.05 h	VIRTUAL	08.15 a 09.05 h	EN DIRECTE		
30'	08.00 a 08.50 h / Gerard	JUAN CARLOS F	8.00 a 8.50 h	JUAN CARLOS F	08.15 a 09.05 h / Susana M		
45'	<b>ESTIRAMENTS</b> 8.55 h		<b>ESTIRAMENTS</b> 8.55 h				
09.00	<b>Body Pump</b>	<b>D-Total Body</b>	<b>HIIT &amp; FURY</b>	<b>Estiraments</b>	<b>Zumba</b>	<b>D-Total Body</b>	<b>loga DiR</b>
15'	09.15 a 10.05 h	09.15 a 10.05 h	09.15 a 10.05 h	09.15 a 10.05 h	09.15 a 10.05 h	REPLAY	09.00 a 09.50 h
30'	JUAN CARLOS F	JUAN CARLOS F	JUAN CARLOS F	JUAN CARLOS F	JUAN CARLOS F	09.15 a 10.05 h	<b>ABDOMINALS</b> 9.55 h
45'							
10.00	<b>Zumba</b>	<b>Flamenco</b>	<b>Pilates</b>	<b>Body Pump</b>	<b>Tonifica't</b>	<b>Body Pump</b>	<b>Tonifica't</b>
15'	10.15 a 11.05 h	10.15 a 11.05 h	10.15 a 11.05 h	10.15 a 11.05 h	10.15 a 11.05 h	10.15 a 11.05 h	10.15 a 11.05 h
30'	JUAN CARLOS F	AINHOA	JUAN CARLOS F	JUAN CARLOS R	JUAN CARLOS F	JUAN CARLOS F	JUAN CARLOS F
45'							
11.00	<b>Cul 10 / Estiraments</b>	<b>Cuida't Ritmes</b>	<b>Body Pump</b>	<b>Cuida't Tonifica't</b>	<b>Zumba</b>	<b>Zumba</b>	<b>Body Pump</b>
15'	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	11.15 a 12.05 h	11.15 a 12.05 h
30'	JUAN CARLOS F	JUAN CARLOS R	JUAN CARLOS F	JUAN CARLOS R	LILA	JUAN CARLOS F	JUAN CARLOS F
45'							
12.00	<b>DIR PUMP</b>	<b>Pilates</b>	<b>Estiraments</b>	<b>Zumba</b>	<b>Cuida't Vital</b>	<b>Estiraments</b>	<b>Pilates</b>
15'	VIRTUAL	12.15 a 13.05 h	12.15 a 13.05 h	12.15 a 13.05 h	12.15 a 13.05 h	12.15 a 13.05 h	12.15 a 13.05 h
30'	12.15 a 13.05 h	JUAN CARLOS R	JUAN CARLOS R	JUAN CARLOS R	LILA	JUAN CARLOS F	JUAN CARLOS F
45'							
13.00	<b>VINYASA</b>	<b>Body Pump</b>	<b>HATHA</b>	<b>THE CIRCUIT</b>	<b>DIR PUMP</b>	<b>ABDOMINALS</b> 13.15 h	<b>IOGA XPRESS</b> 13.15 h
15'	EN DIRECTE	EN DIRECTE	EN DIRECTE	VIRTUAL	VIRTUAL	<b>ESTIRAMENTS</b> 13.30 h	<b>ESTIRAMENTS</b> 13.30 h
30'	13.15 a 14.10 h / Bea	13.15 a 14.05 h / Claudia	13.15 a 14.10 h / Bea	13.15 a 14.05 h	13.15 a 14.05 h	<b>ABDOMINALS</b> 13.45 h	<b>ABDOMINALS</b> 13.45 h
45'							
14.00	<b>Body Pump</b>		<b>DIR COMBAT</b>	<b>Body Pump</b>	<b>Body Combat</b>	<b>DIR COMBAT</b>	<b>DIR PUMP</b>
15'	14.15 a 15.05 h		VIRTUAL	EN DIRECTE	EN DIRECTE	VIRTUAL	VIRTUAL
30'	ASTRID R		14.15 a 15.05 h	14.15 a 15.05 h / Sara	14.15 a 15.05 h / Sergi R	14.15 a 15.05 h	14.15 a 15.05 h
45'							
15.00	<b>Zumba</b>	<b>Tonifica't</b>	<b>IOGA DIR</b>	<b>Cul 10</b>	<b>Body Pump</b>	<b>DIR PUMP</b>	<b>IOGA DIR</b>
15'	EN DIRECTE	EN DIRECTE	VIRTUAL	EN DIRECTE	EN DIRECTE	VIRTUAL	VIRTUAL
30'	15.15 a 16.05 h / Jean	15.15 a 16.05 h / Sara	15.15 a 16.05 h	15.15 a 16.05 h / Sara	15.15 a 16.05 h / Dani P	15.15 a 16.05 h	15.15 a 16.05 h
45'							
16.00	<b>Body Pump</b>	<b>D-Total Body</b>	<b>Body Pump</b>	<b>Body Pump</b>	<b>IOGA DIR</b>	<b>IOGA DIR</b>	<b>TONIFICA'T</b>
15'	16.15 a 17.05 h	16.15 a 17.05 h	16.15 a 17.05 h	EN DIRECTE	VIRTUAL	VIRTUAL	16.15 a 16.45 h / VIRTUAL
30'	JUAN CARLOS R	JUAN CARLOS R	JUAN CARLOS R	16.15 a 17.05 h / Dani P	16.15 a 17.05 h	16.15 a 17.05 h	<b>HIIT</b>
45'							16.45 a 17.15 h / VIRTUAL
17.00	<b>Pilates</b>	<b>Body Pump</b>	<b>Power Barre</b>	<b>Tonifica't</b>	<b>Cul10 Power</b>	<b>LATINO</b>	<b>IOGA DIR</b>
15'	17.15 a 18.05 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	17.15 a 17.45 h / VIRTUAL	VIRTUAL
30'	JUAN CARLOS R	JUAN CARLOS R	GRETA	RUBEN	ASTRID R	<b>IOGA XPRESS</b> 17.45 h	17.15 a 18.05 h
45'						<b>ESTIRAMENTS</b> 18.00 h	
18.00	<b>Body Combat</b>	<b>Cul10 Power</b>	<b>Body Pump</b>	<b>Zumba</b>	<b>Zumba</b>		
15'	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		
30'	ASTRID R	JUAN CARLOS R	ASTRID R	RUBEN	ASTRID R		
45'							
19.00	<b>Body Pump</b>	<b>Zumba</b>	<b>HIIT &amp; FURY</b>	<b>Body Combat</b>	<b>Body Pump</b>		
15'	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		
30'	ASTRID R	JUAN CARLOS R	ASTRID R	RUBEN	ASTRID R		
45'							
20.00	<b>Power Barre</b>	<b>CrossDiR</b>	<b>Zumba</b>	<b>Body Pump</b>	<b>DIR COMBAT</b>		
15'	20.15 a 21.05 h	20.15 a 21.05 h	20.15 a 21.05 h	20.15 a 21.05 h	VIRTUAL		
30'	ASTRID R	CARLO G	ASTRID R	RUBEN	20.15 a 21.05 h		
45'							
21.00	<b>DIR COMBAT</b>	<b>HIIT</b>	<b>IOGA DIR</b>	<b>CUL 10</b>	<b>DIR PUMP</b>		
15'	VIRTUAL	21.15 a 21.45 h / VIRTUAL	VIRTUAL	21.15 a 21.45 h / VIRTUAL	VIRTUAL		
30'	21.15 a 22.05 h	<b>ABDOMINALS</b> 21.45 h	21.15 a 22.05 h	<b>ESTIRAMENTS</b> 21.45 h	21.15 a 22.05 h		
45'							
22.00							
15'							
30'							
45'							

- Categorias de les sessions
- Sessions de Pilates amb un matriu de 6 exercicis
- Sessions de Pilates amb un matriu de 6 exercicis
- Sessions de Pilates amb un matriu de 6 exercicis
- Sessions de Pilates amb un matriu de 6 exercicis
- Sessions de Pilates amb un matriu de 6 exercicis
- Sessions de Pilates amb un matriu de 6 exercicis
- Sessions de Pilates amb un matriu de 6 exercicis
- Sessions de Pilates amb un matriu de 6 exercicis
- Sessions de Pilates amb un matriu de 6 exercicis
- Sessions de Pilates amb un matriu de 6 exercicis
- Sessions de Pilates amb un matriu de 6 exercicis
- Sessions de Pilates amb un matriu de 6 exercicis
- Sessions de Pilates amb un matriu de 6 exercicis
- Sessions de Pilates amb un matriu de 6 exercicis
- Sessions de Pilates amb un matriu de 6 exercicis
- Sessions de Pilates amb un matriu de 6 exercicis
- Sessions de Pilates amb un matriu de 6 exercicis

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 HISPA

A PARTIR DEL 19 DE MAIG



## Sala 2 Activitats Dirigides

INICI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
06.00							
15'	<b>HIIT</b>	<b>PILATES</b>	<b>DIR PUMP</b>	<b>CUL 10</b>	<b>DIR PUMP</b>		
30'	06.15 a 06.45 h / VIRTUAL	06.15 a 06.45 h / VIRTUAL	VIRTUAL	06.15 a 06.45 h / VIRTUAL	VIRTUAL		
45'	<b>ABDOMINALS</b> 06.45 h	<b>ESTIRAMENTS</b> 06.45 h	06.15 a 07.10 h	<b>ABDOMINALS</b> 06.45 h	06.15 a 07.10 h		
07.00							
15'	<b>Tonifica't</b>	<b>CUL 10</b>	<b>D-Total Body</b>	<b>Cul 10</b>	<b>PILATES</b>		
30'	EN DIRECTE	07.15 a 07.45 h / VIRTUAL	EN DIRECTE	EN DIRECTE	07.15 a 07.45 h / VIRTUAL		
45'	07.15 a 08.05 h / Neus	<b>ESTIRAMENTS</b> 07.45 h	07.15 a 08.05 h / Neus	07.15 a 08.05 h / Jordi B	<b>HIOPRESSIUS</b> 07.45 h		
08.00							
15'	<b>Pilates</b>	<b>Tonifica't</b>	<b>Estiraments</b>	<b>Body Pump</b>	<b>CUL 10</b>		
30'	EN DIRECTE	EN DIRECTE	EN DIRECTE	EN DIRECTE	08.15 a 08.45 h / VIRTUAL		
45'	08.15 a 09.05 h / Neus	08.15 a 09.05 h / Jordi B	08.15 a 09.05 h / Neus	08.15 a 09.05 h / Jordi B	<b>ABDOMINALS</b> 08.45 h		
09.00							
15'	<b>Cuida't Tonifica't</b>	<b>Yin Yoga</b>	<b>Cuida't Vital</b>	<b>HIIT &amp; FURY</b>	<b>Body Pump</b>	<b>Cul 10 Power</b>	<b>Step</b>
30'	EN DIRECTE	EN DIRECTE	EN DIRECTE	EN DIRECTE	EN DIRECTE	REPLAY	REPLAY
45'	09.15 a 10.05 h / Toni	09.15 a 10.05 h / Marjo	09.15 a 10.05 h / Toni	09.15 a 10.05 h / Laura	09.15 a 10.05 h / Sandra	09.15 a 10.05 h	09.15 a 10.05 h
10.00							
15'	<b>Estiraments</b>	<b>BARRE</b>	<b>Sevillanes</b>	<b>Cuida't Cul10</b>	<b>DIR COMBAT</b>	<b>Pilates</b>	<b>Zumba</b>
30'	EN DIRECTE	10.15 EN DIRECTE	10.15 a 11.05 h	10.15 a 11.05 h / Toni	VIRTUAL	EN DIRECTE	EN DIRECTE
45'	10.15 a 11.05 h / Neus	ESTIRAMENTS 10.45	AINHOA		10.15 a 11.05 h	10.15 a 11.05 h	10.15 a 11.05 h
11.00							
15'	<b>Pilates</b>	<b>Cul10</b>	<b>Zumba</b>	<b>Body Pump</b>	<b>HIIT &amp; FURY</b>	<b>VINYASA</b>	<b>THE CIRCUIT</b>
30'	EN DIRECTE	EN DIRECTE	EN DIRECTE	EN DIRECTE	EN DIRECTE	EN DIRECTE	VIRTUAL
45'	11.15 a 12.05 h / Neus	11.15 a 12.05 h / Sergi	11.15 a 12.05 h / Sandra	11.15 a 12.05h / Sergi	11.15 a 12.05 h / Susana	11.15 a 12.10 h	11.15 a 12.05 h
12.00							
15'	<b>Zumba</b>	<b>Body Pump</b>	<b>Cul 10</b>	<b>Tonifica't</b>	<b>BARRE</b>	<b>Zumba</b>	<b>Body Pump</b>
30'	EN DIRECTE	EN DIRECTE	EN DIRECTE 12.15	EN DIRECTE	12.15 EN DIRECTE	EN DIRECTE	EN DIRECTE
45'	12.15 a 13.05 h / Sandra	12.15 a 13.05 h / Sergi	ESTIRAMENTS 12.45	12.15 a 13.05h / Sergi	<b>MOBILITY</b> 10.45	12.15 a 13.05 h	12.15 a 13.05h
13.00							
15'	<b>ESTIRAMENTS</b> 13.15 h	<b>ABDOMINALS</b> 13.15h	<b>ESTIRAMENTS</b> 13.15 h	<b>ABDOMINALS</b> 13.15h	<b>Cul10</b>	<b>Body Pump</b>	<b>Estiraments</b>
30'	<b>Body Pump</b>	<b>HIIT &amp; FURY</b>	<b>Tonifica't</b>	<b>Estiraments</b>	EN DIRECTE	EN DIRECTE	EN DIRECTE
45'	13.30 a 14.20 h / Ana C.	13.30 a 14.20h David	13.30 a 14.20 h / Ana C.	13.30 a 14.20 h / David	13.15 a 14.05 h /Sergi	13.15 a 14.05h	13.15 a 14.05 h
14.00							
15'	<b>Cul 10</b>	<b>Body Pump</b>	<b>HIIT &amp; FURY</b>	<b>D.Total Body</b>	<b>HATHA</b>	<b>IOGA DIR</b>	<b>BARRE</b>
30'	EN DIRECTE	EN DIRECTE	EN DIRECTE	EN DIRECTE	EN DIRECTE	VIRTUAL	VIRTUAL
45'	14.30 a 15.20 h / Ana C.	14.30 a 15.20 h / David	14.30 a 15.20h Ana C.	14.30 a 15.20 h / David N	14.15 a 15.10 h / Paula	14.15 a 15.05 h	14.15 a 15.05 h
15.00							
15'	<b>HIIT &amp; FURY</b>	<b>CUL 10</b>	<b>STEP</b>	<b>Tonifica't</b>	<b>ESTIRAMENTS</b> 15.15 h	<b>CUL 10</b>	<b>HIIT</b>
30'	EN DIRECTE	EN DIRECTE	EN DIRECTE	EN DIRECTE	<b>PILATES</b>	15.15 a 15.45 h / VIRTUAL	15.15 a 15.45 h / VIRTUAL
45'	15.30 a 16.10 h / Dani	15.30 a 16.10 h / Sandra	15.25 a 16.15 h	15.30 a 16.10 h / Sandra	15.30 a 16.00 h / VIRTUAL	<b>ABDOMINALS</b> 15.45 h	<b>ABDOMINALS</b> 15.45 h
16.00							
15'	<b>CUL 10</b>	<b>Zumba</b>	<b>Tonifica't</b>	<b>Zumba</b>	<b>DIR COMBAT</b>	<b>LATINO</b>	<b>CUL 10</b>
30'	EN DIRECTE	EN DIRECTE	EN DIRECTE	EN DIRECTE	VIRTUAL	16.15 a 16.45 h / VIRTUAL	16.15 a 16.45 h / VIRTUAL
45'	16.15 a 17.05 h / Dani	16.15 a 17.05 h / Sandra	16.15 a 17.05 h / Dani	16.15 a 17.05 h / Sandra	16.15 a 17.05 h	<b>ABDOMINALS</b> 16.45 h	<b>ESTIRAMENTS</b> 16.45 h
17.00							
15'	<b>D-Move</b>	<b>Tonifica't</b>	<b>Estiraments</b>	<b>HIIT &amp; FURY</b>	<b>Zumba</b>	<b>CUL 10</b>	<b>DIR PUMP</b>
30'	EN DIRECTE	EN DIRECTE	17.15 a 18.05 h	EN DIRECTE	EN DIRECTE	17.15 a 17.45 h / VIRTUAL	VIRTUAL
45'	17.15 a 18.05 h / Jean	17.15 a 18.05h / Tania	JUAN CARLOS R	17.15 a 18.05 h / Anna P.	17.15 a 18.05 h / Jean	<b>ABDOMINALS</b> 17.45 h	17.15 a 18.10 h
18.00							
15'	<b>Zumba</b>	<b>loga DIR</b>	<b>Pilates</b>	<b>loga DIR</b>	<b>Body Pump</b>		
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	EN DIRECTE		
45'	JUAN CARLOS R	ANTONIA	GRETA	NOELIA	18.15 a 19.05 h / Jean		
19.00							
15'	<b>Step</b>	<b>loga DIR</b>	<b>BARRE</b>	<b>HIIT &amp; FURY</b>	<b>Body Combat</b>		
30'	19.15 a 20.05 h	19.15 a 20.05 h	VIRTUAL	EN DIRECTE	EN DIRECTE		
45'	JUAN CARLOS R	ANTONIA	19.15 a 20.05 h	19.15 a 20.05 h / David	19.15 a 20.05 h / Jean		
20.00							
15'	<b>loga DIR</b>	<b>Body Combat</b>	<b>Step</b>	<b>Cul10 Power</b>	<b>DIR PUMP</b>		
30'	20.15 a 21.05 h	EN DIRECTE	EN DIRECTE	EN DIRECTE	VIRTUAL		
45'	BERNAT	20.15 a 21.05 h / Dani P	20.15 a 21.05 h / Laura M	20.15 a 21.05 h / Dani P	20.15 a 21.10 h		
21.00							
15'	<b>CUL 10</b>	<b>DIR PUMP</b>	<b>HIIT</b>	<b>LATINO</b>	<b>CUL 10</b>		
30'	21.15 a 21.45 h / VIRTUAL	VIRTUAL	21.15 a 21.45 h / VIRTUAL	21.15 a 21.45 h / VIRTUAL	21.15 a 21.45 h / VIRTUAL		
45'	<b>ABDOMINALS</b> 21.45 h	21.15 a 22.10 h	<b>ABDOMINALS</b> 21.45 h	<b>ESTIRAMENTS</b> 21.45 h	<b>ESTIRAMENTS</b> 21.45 h		
22.00	<b>ESTIRAMENTS</b> 22.00 h		<b>IOGA XPRESS</b> 22.00 h	<b>ABDOMINALS</b> 22.00 h	<b>ABDOMINALS</b> 22.00 h		
15'							
30'							
45'							

- Secció de Pilates
- Secció de HIIT / Abdominals i Step
- Secció de Yoga i Barre
- Secció de Zumba i Loga DIR / VIRTUAL
- Secció de Body Pump
- Secció de Cul 10 i Latino / VIRTUAL
- Secció de D-Total Body
- Secció de HIIT & Fury / VIRTUAL
- Secció de Body Combat / VIRTUAL
- Secció de Loga DIR i Barre
- Secció de Zumba i Loga DIR / VIRTUAL
- Secció de Step
- Secció de Yoga
- Secció de 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 HISPA

A PARTIR DEL 19 DE MAIG



## Sala 3SpinDiR

INICI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
<b>06.00</b>							
15'	<b>SpinDiR</b>	<b>SpinDiR</b>	<b>SpinDiR</b>	<b>SpinDiR</b>	<b>SpinDiR</b>		
30'	06.15 a 07.00 h	06.15 a 07.00 h	06.15 a 07.00 h	06.15 a 07.00 h	06.15 a 07.00 h		
45'	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL		
<b>07.00</b>							
15'	<b>SpinDiR</b>		<b>SpinDiR</b>		<b>SpinDiR</b>		
30'	07.15 a 08.00 h		07.15 a 08.00 h		07.15 a 08.00 h		
45'	ANGELO		ALI		ALI		
<b>08.00</b>							
15'							
30'	<b>SpinDiR</b>	<b>SpinDiR</b>	<b>SpinDiR</b>	<b>SpinDiR</b>	<b>SpinDiR</b>	<b>SpinDiR</b>	<b>SpinDiR</b>
45'	08.30 a 09.15 h	08.30 a 09.15 h / Adri A	08.30 a 09.15 h	08.30 a 09.15 h / Adri A	08.30 a 09.15 h / Carles M	08.45 a 09.30 h	08.45 a 09.30 h
<b>09.00</b>							
15'							
30'	<b>SpinDiR</b>	<b>SpinDiR</b>	<b>SpinDiR</b>	<b>SpinDiR</b>	<b>SpinDiR</b>	<b>SpinDiR</b>	<b>SpinDiR</b>
45'	09.30 a 10.15 h	09.30 a 10.15 h / Sergi R	09.30 a 10.15 h	09.30 a 10.15 h	09.30 a 10.15 h	09.30 a 10.15 h	09.30 a 10.15 h
<b>10.00</b>							
15'							
30'	<b>SpinDiR</b>	<b>SpinDiR</b>	<b>SpinDiR</b>	<b>SpinDiR</b>	<b>SpinDiR</b>	<b>SpinDiR</b>	<b>SpinDiR</b>
45'	09.30 a 10.15 h	10.30 a 11.15 h	09.30 a 10.15 h	10.30 a 11.15 h	10.30 a 11.15 h	10.30 a 11.15 h	10.30 a 11.15 h
<b>11.00</b>							
15'	10.30 a 11.15 h / Carles M	ANGELO	10.30 a 11.15 h / Carles M	VIRTUAL	VIRTUAL		
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	11.30 a 12.15 h	11.30 a 12.15 h
<b>12.00</b>							
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	12.30 a 13.15 h
<b>13.00</b>							
15'							
30'	<b>SpinDiR</b>	<b>SpinDiR</b>	<b>SpinDiR</b>	<b>SpinDiR</b>	<b>SpinDiR</b>	<b>SpinDiR</b>	<b>SpinDiR</b>
45'	13.30 a 14.15 h / Jordi C	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	13.30 a 14.15 h	13.30 a 14.15 h
<b>14.00</b>							
15'							
30'	<b>SpinDiR</b>	<b>SpinDiR</b>	<b>SpinDiR</b>	<b>SpinDiR</b>	<b>SpinDiR</b>	<b>SpinDiR</b>	<b>SpinDiR</b>
45'	14.30 a 15.15 h / Jordi C	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	14.30 a 15.15 h	14.30 a 15.15 h
<b>15.00</b>							
15'							
30'	<b>SpinDiR</b>	<b>SpinDiR</b>	<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	15.30 a 16.15 h	15.30 a 16.15 h
<b>16.00</b>							
15'							
30'	<b>SpinDiR</b>	<b>SpinDiR</b>	<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	16.30 a 17.15 h	16.30 a 17.15 h
<b>17.00</b>							
15'							
30'	<b>SpinDiR</b>	<b>SpinDiR</b>	<b>SpinDiR</b>	<b>SpinDiR</b>	<b>Ride Flow</b>	<b>SpinDiR</b>	<b>SpinDiR</b>
45'	17.30 a 18.15 h / Dani P	17.30 a 18.15 h / XAVI	17.30 a 18.15 h / Dani P	17.30 a 18.15 h / Judit R	17.30 a 18.15 h / Dani P	17.30 a 18.15 h	17.30 a 18.15 h
<b>18.00</b>							
15'							
30'	<b>SpinDiR</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	18.30 a 19.15 h		
<b>19.00</b>							
15'							
30'	<b>SpinDiR</b>	<b>SpinDiR</b>	<b>SpinDiR</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	19.30 a 20.15 h		
<b>20.00</b>							
15'							
30'	<b>SpinDiR</b>	<b>SpinDiR</b>	<b>SpinDiR</b>	<b>SpinDiR</b>	<b>SpinDiR</b>	<b>SpinDiR</b>	
45'	20.30 a 21.15 h / Willy	20.30 a 21.15 h / Rubén M	20.30 a 21.15 h / Willy	20.30 a 21.15 h / Rubén M	20.30 a 21.15 h	20.30 a 21.15 h	
<b>21.00</b>							
15'							
30'	<b>SpinDiR</b>	<b>SpinDiR</b>	<b>SpinDiR</b>	<b>SpinDiR</b>	<b>SpinDiR</b>		
45'	21.30 a 22.15 h	21.30 a 22.15 h	21.30 a 22.15 h	21.30 a 22.15 h	21.30 a 22.15 h		
<b>22.00</b>							
15'							
30'	<b>SpinDiR</b>	<b>SpinDiR</b>	<b>SpinDiR</b>	<b>SpinDiR</b>	<b>SpinDiR</b>		
45'	21.30 a 22.15 h	21.30 a 22.15 h	21.30 a 22.15 h	21.30 a 22.15 h	21.30 a 22.15 h		
<b>23.00</b>							
15'							
30'	<b>SpinDiR</b>	<b>SpinDiR</b>	<b>SpinDiR</b>	<b>SpinDiR</b>	<b>SpinDiR</b>		
45'	21.30 a 22.15 h	21.30 a 22.15 h	21.30 a 22.15 h	21.30 a 22.15 h	21.30 a 22.15 h		

- Sessions amb tècnica 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.

# Horaris de les sessions - DiR HISPA

A PARTIR DEL 19 DE MAIG



## SalaBootcamp/Jambox

INICI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
<b>06.00</b>							
15'	<b>Full Body</b>	<b>Full Body</b>	<b>Full Body</b>	<b>Full Body</b>	<b>Full Body</b>		
30'	06.15 a 07.00 h	06.15 a 07.00 h	06.15 a 07.00 h	06.15 a 07.00 h	06.15 a 07.00 h		
45'	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL		
<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>JAMBOX</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 09.05 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>JAMBOX</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 10.05 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
<b>10.00</b>							
15'	<b>Full Body</b>	<b>JAMBOX</b>	<b>Full Body</b>	<b>JAMBOX</b>	<b>Full Body</b>	<b>JAMBOX</b>	<b>Full Body</b>
30'	10.15 a 11.00 h	10.15 a 11.05 h	10.15 a 11.00 h	10.00 a 10.45 h LUI S	10.15 a 11.00 h	10.15 a 11.05 h	10.15 a 11.00 h
45'	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>JAMBOX</b>	<b>Full Body</b>	<b>Full Body</b>	<b>JAMBOX</b>	<b>Full Body</b>	<b>Full Body</b>
30'	13.15 a 14.00 h	13.15 a 14.05 h	13.15 a 14.00 h	13.15 a 14.00 h	13.15 a 14.05 h	13.15 a 14.00 h	13.15 a 14.00 h
45'	VIRTUAL	VIRTUAL	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>	<b>Full Body</b>	<b>Full Body</b>
30'	14.15 a 15.00 h	14.15 a 15.00 h	14.15 a 15.00 h	14.15 a 15.00 h	14.15 a 15.00 h	14.15 a 15.00 h	14.15 a 15.00 h
45'	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL
<b>15.00</b>							
15'	<b>JAMBOX</b>	<b>Full Body</b>	<b>JAMBOX</b>	<b>Full Body</b>	<b>Full Body</b>	<b>Full Body</b>	<b>Full Body</b>
30'	15.15 a 16.05 h	15.15 a 16.00 h	15.15 a 16.05 h	15.15 a 16.00 h	15.15 a 16.00 h	15.15 a 16.00 h	15.15 a 16.00 h
45'	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL
<b>16.00</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'	16.15 a 17.00 h	16.15 a 17.00 h	16.15 a 17.00 h	16.15 a 17.00 h	16.15 a 17.00 h	16.15 a 17.00 h	16.15 a 17.00 h
45'	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL
<b>17.00</b>							
15'	<b>Full Body</b>	<b>JAMBOX</b>	<b>Full Body</b>	<b>Full Body</b>	<b>Full Body</b>	<b>Full Body</b>	<b>Full Body</b>
30'	17.15 a 18.00 h	17.15 a 18.00 h	17.15 a 18.00 h	17.15 a 18.00 h	17.15 a 18.00 h	17.15 a 18.00 h	17.15 a 18.00 h
45'	ASTRID R	FEDE	ASTRID R	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL
<b>18.00</b>							
15'	<b>Full Body</b>	<b>Lower Body</b>	<b>JAMBOX</b>	<b>JAMBOX</b>	<b>Full Body</b>		
30'	18.15 a 19.00 h	18.15 a 19.00 h	18.15 a 19.00 h	18.15 a 19.00 h	18.15 a 19.00 h		
45'	CARLO	FEDE	FEDE	FEDE	VIRTUAL		
<b>19.00</b>							
15'	<b>Full Body</b>	<b>JAMBOX</b>	<b>Full Body</b>	<b>Metabolic</b>	<b>Full Body</b>		
30'	19.15 a 20.00 h	19.15 a 20.00 h	19.15 a 20.00 h	19.15 a 20.00 h	19.15 a 20.00 h		
45'	CARLO	FEDE	FEDE	FEDE	VIRTUAL		
<b>20.00</b>							
15'	<b>Full Body</b>	<b>Full Body</b>	<b>Full Body</b>	<b>Full Body</b>	<b>Full Body</b>		
30'	20.15 a 21.00 h	20.15 a 21.00 h	20.15 a 21.00 h	20.15 a 21.00 h	20.15 a 21.00 h		
45'	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL		
<b>21.00</b>							
15'	<b>Full Body</b>	<b>JAMBOX</b>	<b>Full Body</b>	<b>JAMBOX</b>	<b>Full Body</b>		
30'	21.15 a 22.00 h	21.15 a 22.05 h	21.15 a 22.00 h	21.15 a 22.05 h	21.15 a 22.00 h		
45'	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL		
<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.

# Horaris de les sessions - DiR HISPA

A PARTIR DEL 19 DE MAIG



## Piscina Activitats aquàtics

INICI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
06.00							
15'							
30'							
45'							
07.00							
15'							
30'							
45'							
08.00							
15'							
30'							
45'							
09.00							
15'	<b>Aqua Rítmes</b>	<b>Aqua Hiit</b>	<b>Aqua DiR</b>	<b>Aqua DiR</b>	<b>Aqua Total Body</b>		
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	09:15 a 10:05 h		
45'	DANI	MIQUEL	DANI	MIQUEL	OLGA		
10.00							
15'	<b>Aqua Total Body</b>	<b>Aqua Total Body</b>	<b>Aqua Hiit</b>	<b>Aqua Hiit</b>	<b>Aqua DiR</b>		
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	10:15 a 11:05 h		
45'	DANI	MIQUEL	DANI	MIQUEL	OLGA		
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	<b>Aqua Hiit</b>	<b>Aqua Total Body</b>	<b>Aqua DiR</b>				
15'	18:00 a 18:50 h	18:00 a 18:50 h	18:00 a 18:50 h				
30'	CARLA B	SERGIO L	CARLA B				
45'							
19.00	<b>Aqua DiR</b>	<b>Aqua Hiit</b>	<b>Aqua Total Body</b>				
15'	19:00 a 19:50 h	19:00 a 19:50 h	19:00 a 19:50 h				
30'	CARLA B	SERGIO L	CARLA B				
45'							
20.00							
15'							
30'							
45'							
21.00							
15'							
30'							
45'							
22.00							
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.

# Horaris de les sessions - DiR HISPA

A PARTIR DEL 19 DE MAIG



## SalaBoxa

INICI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
06.00							
15'							
30'							
45'							
07.00							
15'							
30'							
45'							
08.00							
15'							
30'							
45'							
09.00							
15'							
30'							
45'							
10.00		<b>Boxa</b> 10:00 a 10:50 LUIS		<b>Jambox</b> 10:00 a 10:45 LUIS			
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		<b>Jambox</b> 17.15 a 18.00 h FEDE					
15'							
30'							
45'							
18.00				<b>Jambox</b> 18.15 a 19.00 h FEDE	<b>Jambox</b> 18.15 a 19.00 h FEDE	<b>Boxa</b> 18:30 a 19:20 h KARLA	
15'							
30'							
45'							
19.00	<b>Boxa</b> 19.30 a 20.20 h KARLA	<b>Jambox</b> 19.15 a 20.00 h FEDE	<b>Boxa</b> 19.30 a 20.20 h KARLA				
15'							
30'							
45'							
20.00							
15'							
30'							
45'							
21.00							
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.