



### Sala 1 Activitats Dirigides

INICI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
<b>06.00</b>							
15'	<b>DIR PUMP</b>	<b>DIR COMBAT</b>	<b>TONIFICA'T</b>	<b>THE CIRCUIT</b>	<b>HIIT &amp; FURY</b>		
30'	06.15 a 07.10 h	06.15 a 07.05 h	06.15 a 06.45 h / VIRTUAL	06.15 a 07.05 h	06.15 a 06.45 h / VIRTUAL		
45'	VIRTUAL	VIRTUAL	<b>ABDOMINALS 6.45 h</b>	VIRTUAL	<b>ABDOMINALS 6.45 h</b>		
<b>07.00</b>							
15'	<b>Tonifica't</b>	<b>Body Pump</b>	<b>D-Total Body</b>	<b>Cul 10</b>	<b>Body Pump</b>		
30'	EN DIRECTE	EN DIRECTE	EN DIRECTE	EN DIRECTE	EN DIRECTE		
45'	07.15 a 08.05 h/ Neus	07.15 a 08.05 h/ Jordi	07.15 a 08.05 h/ Neus	07.15 a 08.05 h/ Jordi B	07.15 a 08.05 h/ Sandra		
<b>08.00</b>							
15'	<b>Jazz</b>	<b>Tonifica't</b>	<b>Estiraments</b>	<b>Body Pump</b>	<b>Pilates</b>		
30'	08.15 a 08.45 h / VIRTUAL	EN DIRECTE	EN DIRECTE	EN DIRECTE	EN DIRECTE		
45'	<b>ABDOMINALS 8.45 h</b>	08.15 a 09.05 h / Jordi B	08.15 a 9.05 h/ Neus S	08.15 a 09.05 h / Jordi B	08.15 a 09.05 h/ Susana M.		
<b>09.00</b>							
15'	<b>Power Barre</b>	<b>Cul 10</b>	<b>Cuida't Vital</b>	<b>Cuida't Pilates</b>	<b>Zumba</b>	<b>Cul 10 Power</b>	<b>HIIT &amp; FURY</b>
30'	09.15 a 10.05 h	EN DIRECTE	EN DIRECTE	EN DIRECTE	EN DIRECTE	REPLAY	REPLAY
45'	CARMEN	09.15 a 10.05 h / Laura	09.15 a 10.05 h/ Toni G.	09.15 a 10.05 h/ Toni G.	09.15 a 10.05 h/ Gerard	09.15 a 10.05 h	09.15 a 10.05 h
<b>10.00</b>							
15'	<b>Estiraments</b>	<b>BARRE</b>	<b>Estiraments</b>	<b>D-MOVE</b>	<b>Body pump</b>	<b>Pilates</b>	<b>Tonifica't</b>
30'	EN DIRECTE	10.15 EN DIRECTE	10.15 a 10.45 h / Neus	10.15 a 11.05 h	EN DIRECTE	EN DIRECTE	EN DIRECTE
45'	10.15 a 11.05 h/ Neus S	ESTIRAMENTS 10.45	MINDFULLNESS	VIRTUAL	10.15 a 11.05 h / Gerard	10.15 a 11.05 h	10.15 a 11.05 h
<b>11.00</b>							
15'	<b>Pilates</b>	<b>CUL 10</b>	<b>DiR Ritmes</b>	<b>Body Pump</b>	<b>HIIT &amp; FURY</b>	<b>Tonifica't</b>	<b>Zumba</b>
30'	EN DIRECTE	EN DIRECTE	11.15 a 12.05 h	EN DIRECTE	EN DIRECTE	EN DIRECTE	EN DIRECTE
45'	11.15 a 12.05 h/ Neus	11.15 a 12.05 h/ Sergi	CARMEN	11.15 a 12.05 h/ Sergi	11.15 a 12.05 h/ Susana	11.15 a 12.05 h	11.15 a 12.05 h
<b>12.00</b>							
15'	<b>Zumba</b>	<b>Body Pump</b>	<b>Cul 10</b>	<b>Tonifica't</b>	<b>Body Pump</b>	<b>Zumba</b>	<b>Body Pump</b>
30'	EN DIRECTE	EN DIRECTE	EN DIRECTE 12.15	EN DIRECTE	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 13.05 h/ Sergi	12.15 a 13.05 h/ Sandra S	12.15 a 13.05 h	12.15 a 13.05 h
<b>13.00</b>	<b>ABDOMINALS 13.10 h</b>	<b>ABDOMINALS 13.10 h</b>	<b>ABDOMINALS 13.10 h</b>	<b>ABDOMINALS 13.10 h</b>			
15'					<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>THE CIRCUIT</b>	EN DIRECTE	EN DIRECTE	EN DIRECTE
45'	EN DIRECTE	EN DIRECTE	EN DIRECTE	13.30 a 14.20 h	13.15 a 14.05 h/ Sergi	13.15 a 14.05 h	13.15 a 14.05 h
<b>14.00</b>	13.30 a 14.20 h/ Ana C	13.30 a 14.20 h/ David N	13.30 a 14.20 h/ Ana C	VIRTUAL	<b>ABDOMINALS 14.10 h</b>		
15'						<b>CUL 10</b>	<b>DIR PUMP</b>
30'	<b>Cul 10</b>	<b>Body Pump</b>	<b>HIIT &amp; FURY</b>	<b>D.Total Body</b>	<b>DIR PUMP</b>	14.15 a 14.45 h / VIRTUAL	14.15 a 15.10 h
45'	EN DIRECTE	EN DIRECTE	EN DIRECTE	EN DIRECTE	14.30 a 15.25 h	<b>ABDOMINALS 14.45 h</b>	VIRTUAL
<b>15.00</b>	14.30 a 15.20 h/ Ana C	14.30 a 15.20 h/ David N	14.30 a 15.20 h/ Ana C	14.30 a 15.20 h / David N	VIRTUAL		
15'						<b>TONIFICA'T</b>	<b>CUL 10</b>
30'	<b>PILATES</b>	<b>Cul 10</b>	<b>THE CIRCUIT</b>	<b>Tonifica't</b>	<b>PILATES</b>	15.15 a 15.45 h / VIRTUAL	15.15 a 15.45 h / VIRTUAL
45'	15.25 a 15.55 h / VIRTUAL	EN DIRECTE	15.25 a 16.15 h	EN DIRECTE	15.30 a 16.00 h / VIRTUAL	<b>ABDOMINALS 15.45 h</b>	<b>ABDOMINALS 15.45 h</b>
<b>16.00</b>	<b>HIPOPRESSIUS 15.55 h</b>	15.30 a 16.10 h/ Sandra	VIRTUAL	15.30 a 16.10 h/ Sandra	<b>ESTIRAMENTS 16.00h</b>		
15'	<b>Tonifica't</b>	<b>Zumba</b>	<b>Cul 10</b>	<b>Zumba</b>	<b>TONIFICA'T</b>	<b>DIR PUMP</b>	<b>DIR COMBAT</b>
30'	EN DIRECTE	EN DIRECTE	EN DIRECTE	EN DIRECTE	16.15 a 16.45 h / VIRTUAL	16.15 a 17.10 h	16.15 a 17.05 h
45'	16.15 a 17.05 h/ Jean	16.15 a 17.05 h/ Sandra	16.15 a 17.05 h/ Astrid	16.15 a 17.05 h/ Sandra	<b>ESTIRAMENTS 16.45h</b>	VIRTUAL	VIRTUAL
<b>17.00</b>							
15'	<b>Sevillanes</b>	<b>Body Pump</b>	<b>Body Pump</b>	<b>Cul 10</b>	<b>Zumba</b>	<b>CUL 10</b>	<b>PILATES</b>
30'	17.15 a 18.05 h	EN DIRECTE	EN DIRECTE	EN DIRECTE 17.15/Ana	EN DIRECTE	17.15 a 17.45 h / VIRTUAL	17.15 a 17.45 h / VIRTUAL
45'	IVETTE	17.15 a 18.05 h/ Eï	17.15 a 18.05 h/ Josep	ESTIRAMENTS 20'	17.15 a 18.05 / Jean	<b>ABDOMINALS 17.45 h</b>	<b>THE CIRCUIT</b>
<b>18.00</b>							
15'	<b>THE CIRCUIT</b>	<b>Power Barre</b>	<b>Zumba</b>	<b>Tonifica't</b>	<b>Body Pump</b>	<b>HIIT &amp; FURY</b>	
30'	18.15 a 19.05 h	18.15 a 19.05 h	EN DIRECTE	EN DIRECTE	EN DIRECTE	18.00 a 18.30 h / VIRTUAL	VIRTUAL
45'	VIRTUAL	JANA	18.15 a 19.05 h/ Claudia S	18.15 a 19.05 h/ Ana	18.15 a 19.05 h/ Jean		
<b>19.00</b>							
15'	<b>Body Combat</b>	<b>Cul 10</b>	<b>Body Pump</b>	<b>Jazz</b>	<b>Tonifica't</b>		
30'	19.15 a 20.05 h	19.15 a 20.05 h	19.15 a 20.05 h	19.30 a 20.20 h	EN DIRECTE		
45'	ERICK	ADRIÁN R	ERICK	JANA	19.15 a 20.05 h/ Laura M		
<b>20.00</b>							
15'	<b>Cul 10</b>	<b>HIIT &amp; FURY</b>	<b>Step</b>		<b>PILATES</b>		
30'	20.15 a 21.05 h	EN DIRECTE	EN DIRECTE		20.15 a 20.45 h / VIRTUAL		
45'	ERICK	20.15 a 21.05 h/ David N	20.15 a 21.05 h/ Laura	<b>CUL 10</b>	<b>ESTIRAMENTS 20.45h</b>		
<b>21.00</b>							
15'	<b>DIR PUMP</b>	<b>DIR COMBAT</b>	<b>TONIFICA'T</b>	<b>PILATES</b>	<b>HIIT &amp; FURY</b>		
30'	21.15 a 22.10 h	21.15 a 22.05 h	21.15 a 21.45 h / VIRTUAL	21.15 a 21.45 h / VIRTUAL	21.15 a 21.45 h / VIRTUAL		
45'	VIRTUAL	VIRTUAL	<b>ABDOMINALS 21.45 h</b>	<b>ESTIRAMENTS 21.45h</b>	<b>ABDOMINALS 21.45 h</b>		
<b>22.00</b>							
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.

# DiR Tuset

## A PARTIR DEL 22 DE ABRIL



### Sala 2 Activitats Dirigides

INICI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
<b>06.00</b>							
15'	<b>ABDOMINALS</b> 6.15 h	<b>IOGA DIR</b>	<b>HIIT &amp; FURY</b>	<b>DIR PUMP</b>	<b>ESTIRAMENTS</b> 6.15 h		
30'	<b>PILATES</b>	06.15 a 07.10 h	06.15 a 06.45 h / VIRTUAL	06.15 a 07.10 h	<b>CUL 10</b>		
45'	06.30 a 07.00 h / VIRTUAL	VIRTUAL		VIRTUAL	06.30 a 07.00 h / VIRTUAL		
<b>07.00</b>			<b>Zumba</b>				
15'	<b>Body Pump</b>	<b>DIR COMBAT</b>	EN DIRECTE	<b>Body Pump</b>	<b>HIIT &amp; FURY</b>		
30'	07.15 a 08.05 h	07.15 a 08.05 h	07.00 a 07.50 h / Gerard	EN DIRECTE	07.15 a 08.05 h		
45'	CARMEN	VIRTUAL	<b>ABDOMINALS</b> 7.55 h	07.15 a 08.05 h / Greta	CARMEN		
<b>08.00</b>							
15'	<b>Pilates</b>	<b>Body Pump</b>	<b>CUL 10</b>	<b>Tonifica't</b>	<b>Tonifica't</b>		
30'	08.15 a 09.05 h	EN DIRECTE	08.15 a 09.05 h	EN DIRECTE	08.15 a 08.45 h / CARMEN		
45'	CARMEN	08.15 a 09.05 h / Greta	CARMEN	08.15 a 09.05 h / Greta	<b>ESTIRAMENTS 20'</b>		
<b>09.00</b>							
15'	<b>Body pump</b>	<b>PILATES</b>	<b>Tonifica't</b>	<b>HIIT &amp; FURY</b>	<b>Cul 10</b>	<b>D-TOTAL BODY</b>	<b>STEP</b>
30'	EN DIRECTE	09.15 a 09.45 h / VIRTUAL	09.15 a 10.05 h	EN DIRECTE	09.15 a 10.05 h	REPLAY	REPLAY
45'	09.15 a 10.05 h / Sandra S	<b>ESTIRAMENTS</b> 09.45 h	CARMEN	09.15 a 10.05 h / Laura	ADRIÁN R	09.15 a 10.05 h	09.15 a 10.05 h
<b>10.00</b>							
15'	<b>HIIT &amp; FURY</b>	<b>DIR PUMP</b>	<b>Pilates</b>	<b>Cul 10</b>	<b>R. Postural</b>	<b>Body Pump</b>	<b>Zumba</b>
30'	10.15 a 11.05 h	10.15 a 11.10 h	10.15 a 11.05 h	EN DIRECTE	10.15 a 11.05 h	10.15 a 11.05 h	EN DIRECTE
45'	CARMEN	VIRTUAL	CARMEN	10.15 a 11.05 h / Laura	ADRIÁN R		10.15 a 11.05 h
<b>11.00</b>		<b>HOPOPRESSIUS</b> 11.10 h	<b>ESTIRAMENTS</b> 11.10 h	<b>ABDOMINALS</b> 11.10 h			
15'	<b>Cuida't Total Body</b>				<b>Zumba</b>	<b>Pilates</b>	<b>Body Pump</b>
30'	11.15 a 12.05 h	<b>Tonifica't</b>	<b>Jazz</b>	<b>Mobility</b>	EN DIRECTE	11.15 a 12.05 h	EN DIRECTE
45'	CARMEN	11.30 a 12.20 h	11.30 a 12.20 h	11.30 a 12.00 h / DAVID B	11.15 a 12.05 h / Sandra		11.15 a 12.05 h
<b>12.00</b>				<b>MINDFULNESS 20'</b>			
15'	<b>DIR PUMP</b>		<b>TONIFICA'T</b>	<b>Body Pump</b>	<b>Barre</b>	<b>Cul 10</b>	<b>Estiraments</b>
30'	12.15 a 13.10 h	<b>Pilates</b>	12.30 a 13.00 h / VIRTUAL	12.30 a 13.20 h	EN DIRECTE 12.15	12.15 a 13.05 h	EN DIRECTE
45'	VIRTUAL	DAVID B	<b>ABDOMINALS</b> 13.00 h	DAVID B	MOBILITY 12.45		12.15 a 13.05 h
<b>13.00</b>							
15'	<b>ESTIRAMENTS</b> 13.10 h				<b>ESTIRAMENTS</b> 13.15 h	<b>DIR COMBAT</b>	<b>THE CIRCUIT</b>
30'	<b>D-MOVE</b>	<b>Body Pump</b>	<b>DIR COMBAT</b>	<b>Pilates</b>	<b>CUL 10</b>	13.15 a 14.05 h	13.15 a 14.05 h
45'	13.30 a 14.20 h	13.30 a 14.20 h	13.30 a 14.20 h	13.30 a 14.20 h	13.30 a 14.00 h / VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL
<b>14.00</b>					<b>ABDOMINALS</b> 14.00 h		
15'					<b>Body Combat</b>	<b>THE CIRCUIT</b>	<b>ESTIRAMENTS</b> 14.15 h
30'	<b>Body Pump</b>	<b>Step</b>	<b>CUL 10</b>	<b>Tonifica't</b>	EN DIRECTE	14.15 a 15.05 h	<b>MINDFULNESS</b>
45'	14.30 a 15.20 h	14.30 a 15.20 h	14.30 a 15.20 h	14.30 a 15.20 h	14.15 a 15.05 h / Sergi R	VIRTUAL	14.30 a 15.00 h / VIRTUAL
<b>15.00</b>							
15'					<b>Body Pump</b>	<b>IOGA DIR</b>	<b>DIR PUMP</b>
30'	<b>HIIT &amp; FURY</b>	<b>LATINO</b>	<b>STEP</b>	<b>HIIT &amp; FURY</b>	EN DIRECTE	15.15 a 16.05 h	15.15 a 16.10 h
45'	EN DIRECTE	15.25 a 15.55 h / VIRTUAL	15.25 a 16.15 h	15.25 a 15.55 h / VIRTUAL	15.15 a 16.05 h / Dani P	VIRTUAL	VIRTUAL
<b>16.00</b>		<b>HIPOPRESSIUS</b> 15.55 h		<b>ABDOMINALS</b> 15.55 h			<b>ESTIRAMENTS</b> 16.10 h
15'	<b>Cul 10</b>	<b>Pilates</b>	<b>Tonifica't</b>	<b>Body Pump</b>	<b>ESTIRAMENTS</b> 16.15 h	<b>ABDOMINALS</b> 16.15 h	
30'	EN DIRECTE	EN DIRECTE	EN DIRECTE	EN DIRECTE	<b>LATINO</b>	<b>HIIT &amp; FURY</b>	<b>TONIFICA'T</b>
45'	16.15 a 17.05 h / Dani P	16.15 a 17.05 h / Dani P	16.15 a 17.05 h / Dani P	16.15 a 17.05 h / Dani P	16.30 a 17.00 h / VIRTUAL	16.30 a 17.00 h / VIRTUAL	16.30 a 17.00 h / VIRTUAL
<b>17.00</b>							
15'	<b>Body Pump</b>	<b>Jazz</b>	<b>Tonifica't</b>	<b>HIIT &amp; FURY</b>	<b>Body Pump</b>	<b>DIR PUMP</b>	<b>DIR PUMP</b>
30'	17.15 a 18.05 h	17.15 a 18.05 h	17.15 a 18.05 h	EN DIRECTE	17.15 a 18.05 h	17.00 a 17.55 h	17.00 a 17.55 h
45'	ERICK	JANA	ERICK	17.15 a 18.05 h / Dani P	RUBÉN S	VIRTUAL	VIRTUAL
<b>18.00</b>							
15'	<b>Zumba</b>	<b>Body Pump</b>	<b>Pilates</b>	<b>The Circuit</b>	<b>Cul 10</b>	<b>TONIFICA'T</b>	<b>LATINO</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	18.15 a 19.05 h	18.00 a 18.30 h / VIRTUAL	18.00 a 18.30 h / VIRTUAL
45'	ERICK	ADRIÁN R	ERICK	ADRIÁN R	RUBÉN S		
<b>19.00</b>							
15'	<b>Body Combat</b>	<b>Cul 10</b>	<b>Body Pump</b>	<b>Pilates</b>	<b>Body Combat</b>		
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	EN DIRECTE		
45'	ERICK	ADRIÁN R	ERICK	ADRIÁN R	19.15 a 20.05 h / Jean		
<b>20.00</b>							
15'	<b>Cul 10</b>	<b>Body Combat</b>	<b>Zumba</b>	<b>Body Pump</b>	<b>D-MOVE</b>		
30'	20.15 a 21.05 h	20.15 a 21.05 h	20.15 a 21.05 h	20.15 a 21.05 h	20.15 a 21.05 h		
45'	ERICK	ADRIÁN R	ERICK	ADRIÁN R	VIRTUAL		
<b>21.00</b>							
15'	<b>ESTIRAMENTS</b> 21.10 h	<b>ESTIRAMENTS</b> 21.10 h			<b>ABDOMINALS</b> 21.10 h		
30'	<b>LATINO</b>	<b>CUL 10</b>	<b>THE CIRCUIT</b>	<b>DIR COMBAT</b>	<b>HIIT &amp; FURY</b>		
45'	21.25 a 21.55 h / VIRTUAL	21.25 a 21.55 h / VIRTUAL	21.15 a 22.05 h	21.15 a 22.05 h	21.25 a 21.55 h / VIRTUAL		
<b>22.00</b>					<b>ABDOMINALS</b> 22.00 h		
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.

# DiR Tuset

A PARTIR DEL 22 DE ABRIL



## Sala 3 Spindir

INICI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
06.00							
15'							
30'	<b>SpinDiR</b>	<b>SpinDiR</b>	<b>SpinDiR</b>	<b>SpinDiR</b>	<b>SpinDiR</b>		
45'	06.30 a 07.15 h	06.30 a 07.15 h	06.30 a 07.15 h	06.30 a 07.15 h	06.30 a 07.15 h		
07.00	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL		
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 M	CARLES M	07.30 a 08.15 h / Carles M	CARLES M	07.30 a 08.15 h / Carles M		
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 M		
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	EN DIRECTE	EN DIRECTE	EN DIRECTE	EN DIRECTE	REPLAY	REPLAY
10.00	09.30 a 10.15 h / Carles M	09.30 a 10.15 h / Adri A	09.30 a 10.15 h / Carles M	09.30 a 10.15 h / Adri A	09.30 a 10.15 h / Carles M	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 M	VIRTUAL	10.30 a 11.15 h / Carles M	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>	<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	11.30 a 12.15 h
12.00	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL		
15'							
30'	<b>SpinDiR</b>	<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	12.30 a 13.15 h
13.00	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL		
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	EN DIRECTE	13.30 a 14.15 h	EN DIRECTE	EN DIRECTE	13.30 a 14.15 h	13.30 a 14.15 h
14.00	ORIOLG	13.30 a 14.15 h / Rubén	ANDREU G	13.30 a 14.15 h / Rubén	13.30 a 14.15 h / Angelo	VIRTUAL	VIRTUAL
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	14.30 a 15.15 h	14.30 a 15.15 h	14.30 a 15.15 h	14.30 a 15.15 h	14.30 a 15.15 h	14.30 a 15.15 h
15.00	ORIOLG	DANI S	ANDREU G	DANI S	DANI S	VIRTUAL	VIRTUAL
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
16.00	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL
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	REPLAY	REPLAY
17.00	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	16.30 a 17.15 h	16.30 a 17.15 h
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'	EN DIRECTE	17.30 a 18.15 h	EN DIRECTE	EN DIRECTE	17.30 a 18.15 h	REPLAY	REPLAY
18.00	17.30 a 18.15 h / Dani P	DANI S	17.30 a 18.15 h / Dani P	17.30 a 18.15 h / Judit	ANDREU G	17.30 a 18.15 h	17.30 a 18.15 h
15'							
30'	<b>SpinDiR</b>	<b>SpinDiR</b>	<b>Ride Flow</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		
19.00	JOHEL C	CARLOS M	JOHEL C	CARLOS M	ANDREU G		
15'							
30'	<b>SpinDiR</b>	<b>SpinDiR</b>	<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	EN DIRECTE	19.30 a 20.15 h / Dani P	
20.00	JOHEL C	CARLOS M	JOHEL C	CARLOS M			
15'							
30'	<b>SpinDiR</b>	<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	EN DIRECTE	20.30 a 21.15 h	EN DIRECTE	EN DIRECTE	20.30 a 21.15 h	
21.00	JOHEL C	20.30 a 21.15 h / Rubén M	JOHEL C	20.30 a 21.15 h / Rubén M	VIRTUAL		
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		
22.00	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL		
15'							
30'							
45'							

- SpinDiR Presencial
- SpinDiR EN DIRECTE
- sessió amb coreografia presencial
- Sessió amb coreografia 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.

# DiR Tuset

A PARTIR DEL 22 DE ABRIL



## Sala Bootcamp

INICI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
06.00							
15'			<b>Full Body</b>				
30'	<b>Full Body</b>	<b>Full Body</b>	06.15 a 07.00 h	<b>Full Body</b>	<b>Full Body</b>		
45'	06.30 a 07.15 h	06.30 a 07.15 h	VIRTUAL	06.30 a 07.15 h	06.30 a 07.15 h		
07.00	VIRTUAL	VIRTUAL		VIRTUAL	VIRTUAL		
15'			<b>Full Body</b>				
30'	<b>Full Body</b>	<b>Full Body</b>	07.15 a 08.00 h	<b>Full Body</b>	<b>Full Body</b>		
45'	07.30 a 08.15 h	07.30 a 08.15 h	CARMEN	07.30 a 08.15 h	07.30 a 08.15 h		
08.00	VIRTUAL	VIRTUAL		VIRTUAL	VIRTUAL		
15'							
30'	<b>Full Body</b>	<b>Full Body</b>	<b>Full Body</b>	<b>Full Body</b>	<b>Full Body</b>		
45'	08.30 a 09.15 h	08.30 a 09.15 h	08.30 a 09.15 h	08.30 a 09.15 h	08.30 a 09.15 h		
09.00	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL		
15'						<b>Full Body</b>	<b>Full Body</b>
30'	<b>Full Body</b>	<b>Full Body</b>	<b>Full Body</b>	<b>Full Body</b>	<b>Full Body</b>	09.15 a 10.00 h	09.15 a 10.00 h
45'	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	VIRTUAL	VIRTUAL
10.00	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL		
15'						<b>Full Body</b>	<b>Full Body</b>
30'	<b>Full Body</b>	<b>Full Body</b>	<b>Full Body</b>	<b>Full Body</b>	<b>Full Body</b>	10.15 a 11.00 h	10.15 a 11.00 h
45'	10.30 a 11.15 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	VIRTUAL	VIRTUAL
11.00	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL		
15'						<b>Full Body</b>	<b>Full Body</b>
30'	<b>Full Body</b>	<b>Full Body</b>	<b>Full Body</b>	<b>Full Body</b>	<b>Full Body</b>	11.15 a 12.00 h	11.15 a 12.00 h
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	VIRTUAL	VIRTUAL
12.00	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL		
15'						<b>Full Body</b>	<b>Full Body</b>
30'	<b>Full Body</b>	<b>Full Body</b>	<b>Full Body</b>	<b>Full Body</b>	<b>Full Body</b>	12.15 a 13.00 h	12.15 a 13.00 h
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	VIRTUAL	VIRTUAL
13.00	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL		
15'	<b>Full Body</b>	<b>Metabolic</b>	<b>Full Body</b>	<b>Upper Body</b>	<b>Full Body</b>	<b>Full Body</b>	<b>Full Body</b>
30'	13.20 a 14.05 h	13.20 a 14.05 h	13.20 a 14.05 h	13.20 a 14.05 h	13.20 a 14.05 h	13.15 a 14.00 h	13.15 a 14.00 h
45'	ALBERT P	ANDREU G	JOHEL C	JOHEL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL
14.00							
15'	<b>Full Body</b>	<b>Lower Body</b>	<b>Full Body</b>	<b>Upper Body</b>	<b>Full Body</b>		
30'	14.20 a 15.05 h	14.20 a 15.05 h	14.20 a 15.05 h	14.20 a 15.05 h	14.20 a 15.05 h	<b>Full Body</b>	<b>Full Body</b>
45'	ALBERT P	ANDREU G	JOHEL C	JOHEL	JOHEL C	14.30 a 15.15 h	14.30 a 15.15 h
15.00						VIRTUAL	VIRTUAL
15'							
30'	<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>
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
16.00	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL
15'							
30'	<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>
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
17.00	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL
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
18.00	VIRTUAL	<b>Full Body</b>	VIRTUAL	<b>Metabolic</b>	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL
15'		18.00 a 18.45 h		18.00 a 18.45 h			
30'	<b>Full Body</b>	VIRTUAL	<b>Full Body</b>	JOHEL C	<b>Full Body</b>		
45'	18.30 a 19.15 h		18.30 a 19.15 h		18.30 a 19.15 h		
19.00	ALEX	<b>Lower Body</b>	ALBERT P	<b>Upper Body</b>	ALBERT P		
15'		19.00 a 19.45 h		19.00 a 19.45 h			
30'	<b>Full Body</b>	JOHEL C	<b>Full Body</b>	JOHEL	<b>Full Body</b>		
45'	19.30 a 20.15 h		19.30 a 20.15 h		19.30 a 20.15 h		
20.00	ALEX	<b>Metabolic</b>	ALBERT P	<b>Full Body</b>	ALBERT P		
15'		20.00 a 20.45 h		20.00 a 20.45 h			
30'	<b>Full Body</b>	JOHEL C	<b>Full Body</b>	VIRTUAL	<b>Full Body</b>		
45'	20.30 a 21.15 h		20.30 a 21.15 h		20.30 a 21.15 h		
21.00	ALEX	<b>Full Body</b>	ALBERT P	<b>Full Body</b>	VIRTUAL		
15'		21.00 a 21.45 h		21.00 a 21.45 h			
30'	<b>Full Body</b>	VIRTUAL	<b>Full Body</b>	VIRTUAL	<b>Full Body</b>		
45'	21.30 a 22.15 h		21.30 a 22.15 h		21.30 a 22.15 h		
22.00	VIRTUAL		VIRTUAL		VIRTUAL		
15'							
30'							
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 Tuset

## A PARTIR DEL 22 DE ABRIL



### Sala Jambox/Boxa

INICI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
06.00							
15'							
30'	<b>JAMBOX</b>	<b>JAMBOX</b>	<b>JAMBOX</b>	<b>JAMBOX</b>	<b>JAMBOX</b>		
45'	06.30 a 07.15 h	06.30 a 07.15 h	06.30 a 07.15 h	06.30 a 07.15 h	06.30 a 07.15 h		
07.00	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL		
15'							
30'	<b>JAMBOX</b>	<b>JAMBOX</b>	<b>JAMBOX</b>	<b>JAMBOX</b>	<b>JAMBOX</b>		
45'	07.30 a 08.15 h	07.30 a 08.15 h	07.30 a 08.15 h	07.30 a 08.15 h	07.30 a 08.15 h		
08.00	VIRTUAL	JOSEP C	VIRTUAL	JOSEP C	VIRTUAL		
15'							
30'	<b>JAMBOX</b>	<b>JAMBOX</b>	<b>JAMBOX</b>	<b>JAMBOX</b>	<b>JAMBOX</b>		
45'	08.30 a 09.15 h	08.30 a 09.15 h	08.30 a 09.15 h	08.30 a 09.15 h	08.30 a 09.15 h		
09.00	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL		
15'							
30'	<b>JAMBOX</b>	<b>JAMBOX</b>	<b>JAMBOX</b>	<b>JAMBOX</b>	<b>JAMBOX</b>	<b>JAMBOX</b>	<b>JAMBOX</b>
45'	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	09.30 a 10.15 h	09.30 a 10.15 h
10.00	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL
15'							
30'	<b>JAMBOX</b>	<b>JAMBOX</b>	<b>JAMBOX</b>	<b>JAMBOX</b>	<b>JAMBOX</b>	<b>JAMBOX</b>	<b>JAMBOX</b>
45'	10.30 a 11.15 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	10.30 a 11.15 h	10.30 a 11.15 h
11.00	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL
15'							
30'	<b>JAMBOX</b>	<b>JAMBOX</b>	<b>JAMBOX</b>	<b>JAMBOX</b>	<b>JAMBOX</b>	<b>JAMBOX</b>	<b>JAMBOX</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	11.30 a 12.15 h
12.00	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL
15'							
30'	<b>JAMBOX</b>	<b>JAMBOX</b>	<b>JAMBOX</b>	<b>JAMBOX</b>	<b>JAMBOX</b>	<b>JAMBOX</b>	<b>JAMBOX</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	12.30 a 13.15 h
13.00	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL
15'							
30'	<b>JAMBOX</b>	<b>JAMBOX</b>	<b>JAMBOX</b>	<b>JAMBOX</b>	<b>JAMBOX</b>	<b>JAMBOX</b>	<b>JAMBOX</b>
45'	13.30 a 14.15 h	13.30 a 14.15 h	13.30 a 14.15 h	13.30 a 14.15 h	13.30 a 14.15 h	13.30 a 14.15 h	13.30 a 14.15 h
14.00	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL
15'							
30'	<b>BOXA</b>	<b>JAMBOX</b>	<b>BOXA</b>	<b>JAMBOX</b>	<b>JAMBOX</b>	<b>JAMBOX</b>	<b>JAMBOX</b>
45'	14.20 a 15.10h	14.20 a 15.05 h	14.20 a 15.10h	14.20 a 15.05 h	14.30 a 15.15 h	14.30 a 15.15 h	14.30 a 15.15 h
15.00	XAVIER F	ANNA C	SERGI R	LUIS R	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL
15'							
30'	<b>JAMBOX SHADOW</b>	<b>JAMBOX SHADOW</b>	<b>JAMBOX SHADOW</b>	<b>JAMBOX SHADOW</b>	<b>JAMBOX SHADOW</b>	<b>JAMBOX SHADOW</b>	<b>JAMBOX SHADOW</b>
45'	15.30 a 16.00 h / VIRTUAL	15.30 a 16.00 h / VIRTUAL	15.30 a 16.00 h / VIRTUAL	15.30 a 16.00 h / VIRTUAL	15.30 a 16.00 h / VIRTUAL	15.30 a 16.00 h / VIRTUAL	15.30 a 16.00 h / VIRTUAL
16.00	<b>JAMBOX</b>	<b>JAMBOX</b>	<b>JAMBOX</b>	<b>JAMBOX</b>	<b>JAMBOX</b>	<b>JAMBOX</b>	<b>JAMBOX</b>
15'	16.00 a 16.45 h	16.00 a 16.45 h	16.00 a 16.45 h	16.00 a 16.45 h	16.00 a 16.45 h	16.00 a 16.45 h	16.00 a 16.45 h
30'	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL
45'							
17.00	<b>JAMBOX</b>		<b>JAMBOX</b>	<b>JAMBOX</b>	<b>JAMBOX</b>	<b>JAMBOX</b>	<b>JAMBOX</b>
15'	17.00 a 17.45 h		17.00 a 17.45 h	17.00 a 17.45 h	17.00 a 17.45 h	17.00 a 17.45 h	17.00 a 17.45 h
30'	VIRTUAL	<b>JAMBOX</b>	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL
45'		17.30 a 18.15 h					
18.00	<b>JAMBOX</b>	VIRTUAL	<b>JAMBOX</b>	<b>JAMBOX</b>	<b>JAMBOX</b>	<b>JAMBOX</b>	<b>JAMBOX</b>
15'	18.00 a 18.45 h		18.00 a 18.45 h	18.00 a 18.45 h	18.00 a 18.45 h	18.00 a 18.45 h	18.00 a 18.45 h
30'	ISAAC F	<b>JAMBOX</b>	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL
45'		18.30 a 19.15 h					
19.00	<b>JAMBOX</b>	DANI S	<b>JAMBOX</b>	<b>BOXA</b>	<b>JAMBOX</b>		
15'	19.00 a 19.45 h		19.00 a 19.45 h	19.00 a 19.50h	19.00 a 19.45 h		
30'	VIRTUAL	<b>JAMBOX</b>	VIRTUAL	ISAAC F	VIRTUAL		
45'		19.30 a 20.15 h					
20.00	<b>BOXA</b>	DANI S	<b>BOXA</b>	<b>JAMBOX</b>	<b>JAMBOX</b>		
15'	20.00 a 20.50h		20.00 a 20.50h	20.00 a 20.45 h	20.00 a 20.45 h		
30'	LUIS R	<b>JAMBOX</b>	LUIS R	JOHEL C	VIRTUAL		
45'		20.30 a 21.15 h					
21.00	<b>JAMBOX</b>	VIRTUAL	<b>JAMBOX</b>	<b>JAMBOX</b>	<b>JAMBOX</b>		
15'	21.00 a 21.45 h		21.00 a 21.45 h	21.00 a 21.45 h	21.00 a 21.45 h		
30'	VIRTUAL	<b>JAMBOX</b>	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL		
45'		20.30 a 21.15 h					
22.00		VIRTUAL					
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.

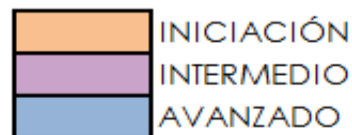
Una sessió pot quedar anul·lada en cas d'impossibilitat material de realitzar-se. Aquests horaris poden ser modificats periòdicament i durant els mesos estius i setmanes de Nadal.

**DiR Tuset**  
A PARTIR DEL 22 DE ABRIL



Sala **FIRE**

INICI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
07.00							
15'							
30'							
45'							
08.00		<b>ASTHANGA MYSORE</b> 7.30 a 8.45 Suzel		<b>ASTHANGA MYSORE</b> 7.30 a 8.45 Suzel			
15'							
30'							
45'							
09.00	<b>VINYASA</b> 09.15 a 10.10 h Mari	<b>VINYASA</b> 09.15 a 10.10 h Marjo	<b>VINYASA</b> 09.15 a 10.10 h Carlos Alberto	<b>HATHA</b> 09.15 a 10.10 h Rino	<b>HATHA</b> 09.15 a 10.10 h Jordi		
15'							
30'						<b>HATHA</b> 10.15 a 11.10 h	<b>VINYASA</b> 10.15 a 11.10 h
45'							
11.00	<b>HATHA</b> 11.15 a 12.10 h Emma A.	<b>HATHA</b> 11.15 a 12.10 h Rino		<b>VINYASA</b> 11.15 a 12.10 h Barbara		<b>VINYASA</b> 11.15 a 12.10 h	<b>HATHA</b> 11.15 a 12.10 h
15'							
30'			<b>ASTHANGA</b> 11.30 a 12.30 h Ezequiel		<b>YIN YOGA</b> 12.15 a 13.10 h Barbara		
45'							
13.00							
15'							
30'		<b>YIN YOGA</b> 13.15 a 14.10 h Marjo	<b>HATHA</b> 13.15 a 14.10 h Bea				
45'							
14.00	<b>HATHA</b> 14.15 a 15.10 h Bea	<b>VINYASA</b> 14.15 a 15.10 h Jordi	<b>VINYASA</b> 14.15 a 15.10 h Juliana	<b>HATHA</b> 14.15 a 15.10 h Mari	<b>HATHA</b> 14.15 a 15.10 h Paula		
15'							
30'							
45'							
15.00							
15'							
30'							
45'							
16.00							
15'							
30'							
45'							
17.00							
15'	<b>VINYASA</b> 17.15 a 18.10 h Margarita	<b>VINYASA</b> 17.15 a 18.10 h Mari	<b>FOREST YOGA</b> 17.15 a 18.10 h Pafi	<b>VINYASA</b> 17.15 a 18.10 h Carlos A	<b>VINYASA</b> 17.15 a 18.10 h Paula P		
30'							
45'							
18.00	<b>HATHA</b> 18.15 a 19.10 h Emma	<b>RESTAURATIVO</b> 18.15 a 19.10 h Emma	<b>VINYASA</b> 18.15 a 19.00 h Lola		<b>HATHA</b> 18.15 a 19.10 h Mari		
15'							
30'							
45'							
19.00	<b>ASTHANGA</b> 19.15 a 20.30 h Consol	<b>HATHA</b> 19.15 a 20.10 h Lola	<b>DHARMA</b> 19.00 a 20.15 h Jordi	<b>VINYASA</b> 18.30 a 19.25 h Marian			
15'							
30'							
45'							
20.00		<b>VINYASA</b> 20.15 a 21.10 h Jennifer		<b>HATHA</b> 19.30 a 20.40 h Gabriela			
15'							
30'							
45'							
21.00			<b>HATHA</b> 20.30 a 21.25 h Consol				
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.