



Sala 1 Activitats Dirigides

INICI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
07.00							
15'	Body Pump	IOGA DIR	Tonifica't	IOGA DIR	Body Pump		
30'	07.15 a 08.05 h	07.15 a 08.10 h	07.15 a 08.05 h	07.15 a 08.10 h	EN DIRECTE		
45'	ELI	VIRTUAL	ELI	VIRTUAL	07.15 a 08.05 h / Sergi R		
08.00							
15'	HIIT & FURY	Body Pump	LATINO	Tonifica't	Pilates		
30'	08.15 a 8.45 h / VIRTUAL	EN DIRECTE	08.15 a 8.45 h / VIRTUAL	EN DIRECTE	EN DIRECTE		
45'	ABDOMINALS 08.45 h.	08.15 a 09.05 h / Iván	HIPOPRESSIUS 08.45 h.	08.15 a 09.05 h / Iván	08.15 a 09.05 h / Susana M		
09.00							
15'	Pilates	Ioga DiR	Body Pump	Zumba	Mobility	Cul10 Power	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	09.15 a 10.05 h	REPLAY	REPLAY
45'	ELI	LOLA	ELI	SARA	RUBÉN	09.15 a 10.05 h	09.15 a 10.05 h
10.00							
15'	Cul10 Power	Body Pump	Tonifica't	Body Combat	Zumba	Pilates	Tonifica't
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	EN DIRECTE	EN DIRECTE
45'	ELI	SARA	ELI	SARA	RUBÉN	10.15 a 11.05 h	10.15 a 11.05 h
11.00							
15'	Body Pump	Zumba	Mobility	Jazz	Tonifica't	Tonifica't	HATA
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'	ELI	SARA	ELI	JANA	RUBÉN	11.15 a 12.05 h	11.15 a 12.10 h
12.00							
15'	HIIT & FURY	Pilates	Sevillanes	YIN YOGA	Barre	Body Pump	Body Pump
30'	12.15 a 13.05 h	12.15 a 13.05 h	12.15 a 13.05 h	EN DIRECTE	EN DIRECTE 12.15	EN DIRECTE	EN DIRECTE
45'	ELI	SARA	AINHOA	12.15 a 13.10 h / Bárbara	MOBILITY 12.45	12.15 a 13.05 h	12.15 a 13.05 h
13.00							
15'	VINYASA	Body Pump	HATHA	HIIT & FURY	TONIFICA'T		
30'	EN DIRECTE	EN DIRECTE	EN DIRECTE	EN DIRECTE	13.15 a 13.45 h / VIRTUAL		
45'	13.15 a 14.10 h / Ivan	13.15 a 14.05 h / Sara	13.15 a 14.10 h / Ivan	13.15 a 14.05 h / Sara	HIPOPRESSIUS 13.45 h.		
14.00							
15'	Body Pump	Cul10 Power	Ioga DiR	CrossDiR	Pilates		
30'	14.15 a 15.05 h	EN DIRECTE	14.15 a 15.05 h	14.15 a 15.05 h	EN DIRECTE		
45'	SARA	14.15 a 15.05 h / Sara	LOLA	JOHEL	14.15 a 15.05 h / Dani P		
15.00							
15'		Tonifica't	FORREST YOGA	Cul 10	URBAN DANCE		
30'		EN DIRECTE	EN DIRECTE	EN DIRECTE	15.15 a 15.45 h / VIRTUAL		
45'		15.15 a 16.05 h / Sara	15.15 a 16.10 h / Pati	15.15 a 16.05 h / Sara	ABDOMINALS 15.45 h.		
16.00							
15'	Tonifica't	D-total Body	Cul 10	HIIT & FURY	LATINO		
30'	EN DIRECTE	EN DIRECTE	EN DIRECTE	16.15 a 16.45 h / VIRTUAL	16.15 a 16.45 h / VIRTUAL		
45'	16.15 a 17.05 h / Jean	16.15 a 17.05 h / Dani	16.15 a 17.05 h / Astrid	ESTIRAMENTS 16.45 h	ESTIRAMENTS 16.45 h.		
17.00							
15'	Zumba	Pilates	Body Pump	HIIT & FURY	Cul10 Power		
30'	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		
45'	PAULA	ANNA	PAULA	ANNA	PAULA		
18.00							
15'	Cul10 / Abs	D-move!	Body Combat	Body Pump	Zumba		
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'	PAULA	ANNA	PAULA	ANNA	PAULA		
19.00							
15'	Body Combat	Body Pump	Zumba	D-move!	Tonifica't		
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		
45'	PAULA	ANNA	PAULA	ANNA	PAULA		
20.00							
15'	Body Pump	Crossdir	HIIT & FURY	Pilates	DIR PUMP		
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 21.10 h		
45'	PAULA	ANNA	RUBÉN	ANNA	VIRTUAL		
21.00							
15'	IOGA DIR	TONIFICA'T	JAMBOX SHADOW	IOGA DIR	HIIT & FURY		
30'	21.15 a 21.45 h / VIRTUAL	21.15 a 21.45 h / VIRTUAL	21.15 a 21.45 h / VIRTUAL	21.15 a 21.45 h / VIRTUAL	21.15 a 21.45 h / VIRTUAL		
45'	ESTIRAMENTS 21.45 h.	ABDOMINALS 21.45 h.	HIPOPRESSIUS 21.45 h.	ABDOMINALS 21.45 h.	ESTIRAMENTS 21.45 h.		
22.00							
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.



Sala 2 Activitats Dirigides

INICI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
07.00							
15'	Tonica't	Body Pump	D-Total Body	CUL 10	PILATES		
30'	EN DIRECTE	EN DIRECTE	EN DIRECTE	EN DIRECTE	07.15 a 07.45 h / VIRTUAL		
45'	07.15 a 08.05 h / Neus	07.15 a 08.05 h / Jordi B	07.15 a 08.05 h / Neus	07.15 a 08.05 h / Jordi B	HIPOPRESSIUS 07.45 h.		
08.00							
15'	Pilates	Tonica't	Estiraments	Body Pump	DIR COMBAT		
30'	EN DIRECTE	EN DIRECTE	EN DIRECTE	EN DIRECTE	08.15 a 09.05		
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	VIRTUAL		
09.00							
15'	Body Pump	CUL 10	Tonica't	HIIT & FURY	Body Pump	D-Total Body	STEP
30'	EN DIRECTE	EN DIRECTE	EN DIRECTE	EN DIRECTE	EN DIRECTE	REPLAY	REPLAY
45'	09.15 a 10.05 h / Sandra	09.15 a 10.05 h / Laura	09.15 a 10.05 h / Sandra	09.15 a 10.05 h / Laura M	09.15 a 10.05 h / Sergi R	09.15 a 10.05 h	09.15 a 10.05 h
10.00							
15'	Estiraments	BARRE	Estiraments	Cuida't Cul 10	Tonica't	Tonica't	VINYASA
30'	EN DIRECTE	10.15 EN DIRECTE	10.15 a 10.45 h / Neus	EN DIRECTE	EN DIRECTE	EN DIRECTE	EN DIRECTE
45'	10.15 a 11.05 h / Neus	ESTIRAMENTS 10.45	MINDFULNESS	10.15 a 11.05 h / Toni G.	10.15 a 11.05 h / Sandra	10.15 a 11.05 h	10.15 a 11.10 h
11.00							
15'		CUL 10	Zumba	Pilates	Zumba	VINYASA	Zumba
30'		EN DIRECTE	EN DIRECTE	11.15 a 12.05 h	EN DIRECTE	EN DIRECTE	EN DIRECTE
45'		11.15 a 12.05 h / Sergi R	11.15 a 12.05 h / Sandra	SARA	11.15 a 12.05 h / Sandra	11.15 a 12.10 h	11.15 a 12.05 h
12.00							
15'	Zumba	Body Pump	Cul 10	Tonica't	Body Pump	Zumba	Estiraments
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 R	ESTIRAMENTS 12.45	12.15 a 13.05 h / Sergi R	12.15 a 13.05 h / Sandra	12.15 a 13.05 h	12.15 a 13.05 h
13.00							
15'	ABDOMINALS 13.10 h.	ABDOMINALS 13.10 h.	ABDOMINALS 13.10 h.	ABDOMINALS 13.10 h.	Cul 10		
30'	Body Pump	HIIT & FURY	Tonica't	Estiraments	EN DIRECTE		
45'	EN DIRECTE	EN DIRECTE	EN DIRECTE	EN DIRECTE	13.15 a 14.05 h / Sergi R		
14.00	13.30 a 14.20 h / Josep	13.30 a 14.20 h / David N	13.30 a 14.20 h / Josep	13.30 a 14.20 h / David N			
15'					HATHA		
30'	CUL 10	Body Pump	HIIT & FURY	D.Total Body	EN DIRECTE		
45'	EN DIRECTE	EN DIRECTE	EN DIRECTE	EN DIRECTE	14.15 a 15.10 h / Paula		
15.00	14.30 a 15.20 h / Josep S.	14.30 a 15.20 h / David N	14.30 a 15.20 h / Josep	14.30 a 15.20 h / David N			
15'					Body Pump		
30'	HIIT & FURY	CUL 10	STEP	Tonica't	EN DIRECTE		
45'	EN DIRECTE	EN DIRECTE	EN DIRECTE	EN DIRECTE	15.15 a 16.05 h / Dani P		
16.00	15.30 a 16.10 h / Adrián	15.30 a 16.10 h / Sandra	15.25 a 16.15 h	15.30 a 16.10 h / Sandra			
15'	CUL 10	Zumba	Tonica't	Zumba	ESTIRAMENTS 16.15 h.		
30'	EN DIRECTE	EN DIRECTE	EN DIRECTE	EN DIRECTE	CUL 10		
45'	16.15 a 17.05 h / Adrián	16.15 a 17.05 h / Sandra	16.15 a 17.05 h / Adrián	16.15 a 17.05 h / Sandra	16.30 a 17.00 h / VIRTUAL		
17.00							
15'	DIR PUMP	Tonica't	Zumba	Cul 10	VINYASA		
30'	17.15 a 18.10	EN DIRECTE	EN DIRECTE	EN DIRECTE 17.15	EN DIRECTE		
45'	VIRTUAL	17.15 a 18.05 h / Josep S	17.15 a 18.05 h / Jean	ESTIRAMENTS 17.45	17.15 a 18.10 h / Paula		
18.00							
15'	Pilates	Body Pump	HIIT & FURY	Tonica't	Body Pump		
30'	18.15 a 19.05 h	EN DIRECTE	18.15 a 19.05 h	EN DIRECTE	EN DIRECTE		
45'	IVAN	18.15 a 19.05 h / Josep S	RUBÉN	18.15 a 19.05 h / Josep S	18.15 a 19.05 h / Jean		
19.00							
15'	Cul10 Power	loga DiR	Step	HIIT & FURY	Body Combat		
30'	19.15 a 20.05 h	19.15 a 20.05 h	19.15 a 20.05 h	EN DIRECTE	EN DIRECTE		
45'	IVAN	JERZY	RUBÉN	19.15 a 20.05 h / David N	19.15 a 20.05 h / Jean		
20.00							
15'	loga DiR	Body Combat	Boxa	Body Pump	D-MOVE		
30'	20.15 a 21.05 h	EN DIRECTE	20.15 a 21.05 h	EN DIRECTE	20.15 a 21.05 h		
45'	GABRIEL	20.15 a 21.05 h / Eli	ISAAC	20.15 a 21.05 h / David N	VIRTUAL		
21.00							
15'	ESTIRAMENTS 21.10 h.	ESTIRAMENTS 21.10 h.	ESTIRAMENTS 21.10 h.	ABDOMINALS 21.10 h.	ESTIRAMENTS 21.10 h.		
30'	HIIT & FURY	MINDFULNESS	CUL 10	HIIT & FURY	PILATES		
45'	21.30 a 22.00 h / VIRTUAL	21.30 a 22.00 h / VIRTUAL	21.30 a 22.00 h / VIRTUAL	21.30 a 22.00 h / VIRTUAL	21.30 a 22.00 h / VIRTUAL		
22.00							
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.



Sala 4 BootCamp

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

- Sessions Full Body
- Sessions Upper Body
- Sessions Lower Body
- Sessions Metabolic
- Sessions Virtuals

La direcció de Fitness podrà, quan ho consideri necessari, modificar el nombre de sessions, el contingut i horari d'aquestes i els tècnics que les imparteixen. Una sessió pot quedar anul·lada en cas d'impossibilitat material de realitzar-se. Aquests horaris poden ser modificats periòdicament i durant els mesos estius i setmanes de Nadal.



Sala 3 SpinDiR

INICI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
07.00							
15'							
30'	SpinDiR EN DIRECTE	SpinDiR 07.30 a 08.15 h	SpinDiR EN DIRECTE	SpinDiR 07.30 a 08.15 h	SpinDiR EN DIRECTE		
45'	07.30 a 08.15 h / Àlvaro	ALVARO	07.30 a 08.15 h / Àlvaro	ALVARO	07.30 a 08.15 h / Àlvaro		
08.00							
15'							
30'	SpinDiR	SpinDiR	SpinDiR	SpinDiR	SpinDiR		
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 / Àlvaro		
15'							
30'	SpinDiR	SpinDiR	SpinDiR	SpinDiR	SpinDiR	SpinDiR	SpinDiR
45'	EN DIRECTE	09.30 a 10.15 h	EN DIRECTE	09.30 a 10.15 h	EN DIRECTE	REPLAY	REPLAY
10.00	09.30 a 10.15 h / Johel C.	ALVARO	09.30 a 10.15 h / Johel C.	ALVARO	09.30 a 10.15 h / Àlvaro	09.30 a 10.15 h	09.30 a 10.15 h
15'							
30'	SpinDiR	SpinDiR	SpinDiR	SpinDiR	SpinDiR	SpinDiR	SpinDiR
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 / Johel C.	VIRTUAL	10.30 a 11.15 h / Johel C.	VIRTUAL	VIRTUAL	10.30 a 11.15 h	10.30 a 11.15 h
15'							
30'	SpinDiR	SpinDiR	SpinDiR	SpinDiR	SpinDiR	SpinDiR	SpinDiR
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	EN DIRECTE	EN DIRECTE
12.00	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	11.30 a 12.15 h	11.30 a 12.15 h
15'							
30'	SpinDiR	SpinDiR	SpinDiR	SpinDiR	SpinDiR	SpinDiR	
45'	12.30 a 13.15 h	12.30 a 13.15 h	12.30 a 13.15 h	12.30 a 13.15 h	12.30 a 13.15 h	EN DIRECTE	
13.00	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	12.30 a 13.15 h	
15'							
30'	SpinDiR	SpinDiR	SpinDiR	SpinDiR	SpinDiR		
45'	13.30 a 14.15 h	EN DIRECTE	13.30 a 14.15 h	EN DIRECTE	EN DIRECTE		
14.00	JOHEL	13.30 a 14.15 h / Rubén	JOHEL	13.30 a 14.15 h / Rubén	13.30 a 14.15 h / Angelo		
15'							
30'	SpinDiR	SpinDiR	SpinDiR	SpinDiR	SpinDiR		
45'	EN DIRECTE	EN DIRECTE	EN DIRECTE	EN DIRECTE	EN DIRECTE		
15.00	14.30 a 15.15 h / Sergi R.	14.30 a 15.15 h / Rubén	14.30 a 15.15 h / Angelo	14.30 a 15.15 h / Rubén	14.30 a 15.15 h / Angelo		
15'							
30'	SpinDiR	SpinDiR	SpinDiR	SpinDiR	SpinDiR		
45'	15.30 a 16.15 h	15.30 a 16.15 h	15.30 a 16.15 h	15.30 a 16.15 h	15.30 a 16.15 h		
16.00	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL		
15'							
30'	SpinDiR	SpinDiR	SpinDiR	SpinDiR	SpinDiR		
45'	16.30 a 17.15 h	16.30 a 17.15 h	16.30 a 17.15 h	16.30 a 17.15 h	16.30 a 17.15 h		
17.00	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL		
15'							
30'	SpinDiR	SpinDiR	SpinDiR	SpinDiR	SpinDiR		
45'	17.30 a 18.15 h	EN DIRECTE	17.30 a 18.15 h	EN DIRECTE	EN DIRECTE		
18.00	JUDIT	17.30 a 18.15 h / Judit R	JOHEL	17.30 a 18.15 h / Judit R	17.30 a 18.15 h / Adrià R		
15'							
30'	SpinDiR	SpinDiR	SpinDiR	SpinDiR	SpinDiR		
45'	18.30 a 19.15 h	18.30 a 19.15 h	18.30 a 19.15 h	18.30 a 19.15 h	EN DIRECTE		
19.00	JUDIT	JOHEL	JOHEL	JOHEL	18.30 a 19.15 h / Adrià R		
15'							
30'	SpinDiR	SpinDiR	SpinDiR	SpinDiR	SpinDiR		
45'	19.30 a 20.15 h	19.30 a 20.15 h	19.30 a 20.15 h	19.30 a 20.15 h	EN DIRECTE		
20.00	JOHEL	JOHEL	JUDIT	JOHEL	19.30 a 20.15 h / Adrià R		
15'							
30'	SpinDiR	SpinDiR	SpinDiR	SpinDiR	SpinDiR		
45'	EN DIRECTE	EN DIRECTE	EN DIRECTE	EN DIRECTE	20.30 a 21.15 h		
21.00	20.30 a 21.15 h / Willy	20.30 a 21.15 h / Jordi C	20.30 a 21.15 h / Willy	20.30 a 21.15 h / Jordi C	VIRTUAL		
15'							
30'							
45'							
22.00							
15'							
30'							
45'							

Sessions amb tècnic presencial
 Sessions emèses 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 Piscina

INICI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
07.00							
15'							
30'							
45'							
08.00							
15'							
30'							
45'							
09.00							
15'							
30'	Aqua DiR 09.30 a 10.20 h	Aqua Aprima't 09.45 a 10.35 h	Aqua TotalBody 09.30 a 10.20 h	Aqua TotalBody 09.45 a 10.35 h	Aqua Aprima't 09.30 a 10.20 h		
45'	MIQUEL	JOAN	MIQUEL	JOAN	RICARDO		
10.00							
15'							
30'	Aqua TotalBody 10.30 a 11.20 h	Aqua DiR 10.45 a 11.35 h	Aqua Aprima't 10.30 a 11.20 h	Aqua DiR 10.45 a 11.35 h	Aqua DiR 10.30 a 11.20 h		
45'	MIQUEL	JOAN	MIQUEL	JOAN	RICARDO		
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 DiR 18.30 a 19.20 h		Aqua DiR 18.30 a 19.20 h				
45'	ROBERTO		ROBERTO				
19.00							
15'							
30'	Aqua Aprima't 19.30 a 20.20 h	Aqua TotalBody 19.15 a 20:05		Aqua Aprima't 19.30 a 20.20 h			
45'	ROBERTO	TONI		TONI			
20.00							
15'							
30'							
45'							
21.00							
15'							
30'							
45'							
22.00							
15'							
30'							
45'							

Sessions Intenses
 Sessions de mitja o baixa intensitat
 Sessions amb coreografia

La direcció de Fitness podrà, quan ho consideri necessari, modificar el nombre de sessions, el contingut i horari d'aquestes i els tècnics que les imparteixen. Una sessió pot quedar anul·lada en cas d'impossibilitat material de realitzar-se. Aquests horaris poden ser modificats periòdicament i durant els mesos estius i setmanes de Nadal.

