

ACTIVITATS DIRIGIDES SEVEN D'IR

A partir del 9 d'abril de 2012

INICI	FI	SALA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
07.25	07.40	2	ABDOMINALS VIRTUAL	ABDOMINALS VIRTUAL	ABDOMINALS VIRTUAL	ABDOMINALS VIRTUAL	ABDOMINALS VIRTUAL
07.30	08.15	1	SPINDiR	SPINDiR	SPINDiR	SPINDiR	SPINDiR VIRTUAL
07.45	08.00	2	ABDOMINALS VIRTUAL	ABDOMINALS VIRTUAL	ABDOMINALS VIRTUAL	ABDOMINALS VIRTUAL	ABDOMINALS VIRTUAL
08.00	08.55	2	BODY PUMP	D-TONO	PILATES-PLUS	D-TONO	MIND BODY
08.30	09.15	1	SPINDiR VIRTUAL	SPINDiR VIRTUAL	SPINDiR VIRTUAL	SPINDiR VIRTUAL	SPINDiR VIRTUAL
09.00	09.15	2	ABDOMINALS VIRTUAL	ABDOMINALS VIRTUAL	ABDOMINALS VIRTUAL	ABDOMINALS VIRTUAL	ABDOMINALS VIRTUAL
09.15	10.10	2	D-TONO VIRTUAL	PILATES VIRTUAL	D-MOVE! VIRTUAL	GAC VIRTUAL	IOGA BÀSIC VIRTUAL
09.30	10.15	1	SPINDiR VIRTUAL	SPINDiR VIRTUAL	SPINDiR VIRTUAL	SPINDiR VIRTUAL	SPINDiR VIRTUAL
10.15	11.10	2	D-MOVE! VIRTUAL	BODY PUMP	MIND BODY VIRTUAL	MIND BODY	D-MOVE! VIRTUAL
10.30	11.15	1	SPINDiR VIRTUAL	SPINDiR VIRTUAL	SPINDiR VIRTUAL	SPINDiR VIRTUAL	SPINDiR VIRTUAL
11.15	12.10	2	MIND BODY VIRTUAL	PILATES-PLUS	D-MOVE! VIRTUAL		
11.30	12.15	1	SPINDiR VIRTUAL	SPINDiR VIRTUAL	SPINDiR VIRTUAL	SPINDiR VIRTUAL	SPINDiR VIRTUAL
12.00	13.25	2				IOGA DiR	FLOW IOGA
12.15	13.10	2	PILATES-PLUS	D-TONO VIRTUAL	MIND BODY VIRTUAL		
12.30	13.15	1	SPINDiR VIRTUAL	SPINDiR VIRTUAL	SPINDiR VIRTUAL	SPINDiR VIRTUAL	SPINDiR VIRTUAL
13.15	13.30	2	ABDOMINALS VIRTUAL	ABDOMINALS VIRTUAL	ABDOMINALS VIRTUAL		
13.30	14.15	1		SPINDiR VIRTUAL	SPINDiR	SPINDiR VIRTUAL	SPINDiR VIRTUAL
13.30	14.25	2	D-TOTAL BODY	BODY PUMP	GAC	D-TONO	PILATES-PLUS
13.45	15.15	1	SPINDiR XL				
14.15	15.10	-			RUN WITH US DiR	RUN WITH US DiR	
14.30	15.25	2	PILATES-PLUS	D-TONO	D-MOVE!/XMOVE	BODY PUMP	D-MOVE!
14.30	15.15	1		SPINDiR	SPINDiR	SPINDiR	SPINDiR
15.30	16.15	1	SPINDiR VIRTUAL	SPINDiR VIRTUAL	SPINDiR VIRTUAL	SPINDiR VIRTUAL	SPINDiR VIRTUAL
15.30	16.25	2		PILATES-PLUS	D-TONO VIRTUAL	D-MOVE!/XMOVE	BODY PUMP VIRTUAL
15.30	16.55	2	IOGA DiR				
16.30	17.15	1	SPINDiR VIRTUAL	SPINDiR VIRTUAL	SPINDiR VIRTUAL	SPINDiR VIRTUAL	SPINDiR VIRTUAL
16.30	17.25	2		BODY PUMP VIRTUAL	D-MOVE! VIRTUAL	BODY COMBAT VIRTUAL	D-TONO VIRTUAL
17.30	18.15	1	SPINDiR VIRTUAL	SPINDiR VIRTUAL	SPINDiR VIRTUAL	SPINDiR VIRTUAL	SPINDiR VIRTUAL
17.30	18.25	2		D-MOVE! VIRTUAL	PILATES VIRTUAL	D-TONO VIRTUAL	PILATES VIRTUAL
18.00	18.55	2	BODY PUMP				
18.30	19.25	2		PILATES-PLUS		GAC/STRETCHING	D-MOVE! VIRTUAL
19.00	19.45	1	SPINDiR	SPINDiR VIRTUAL	SPINDiR	SPINDiR VIRTUAL	SPINDiR VIRTUAL
19.00	20.25	2	IOGA DiR		IOGA DiR		
19.30	20.25	2		MIND BODY		BODY PUMP	PILATES VIRTUAL
20.00	20.45	1	SPINDiR VIRTUAL	SPINDiR	SPINDiR VIRTUAL	SPINDiR VIRTUAL	SPINDiR VIRTUAL
20.30	21.25	2	BODY PUMP	D-TOTAL BODY	CÀRDIO BOX	PILATES-PLUS	BODY COMBAT VIRTUAL
21.00	21.45	1	SPINDiR VIRTUAL	SPINDiR VIRTUAL	SPINDiR VIRTUAL	SPINDiR VIRTUAL	SPINDiR VIRTUAL
21.30	22.25	2	BODY COMBAT VIRTUAL	D-MOVE! VIRTUAL	PILATES VIRTUAL	BODY PUMP VIRTUAL	IOGA BÀSIC VIRTUAL

INICI	FI	SALA	DISSABTES	FESTIUS
09.30	10.15	1	SPINDiR VIRTUAL	SPINDiR VIRTUAL
10.30	11.15	1	SPINDiR VIRTUAL	SPINDiR VIRTUAL
11.30	12.15	1	SPINDiR VIRTUAL	SPINDiR VIRTUAL
11.15	12.10	2	PILATES-PLUS	D-TONO VIRTUAL
12.30	13.15	1	SPINDiR VIRTUAL	SPINDiR VIRTUAL
12.15	13.10	2	BODY PUMP	IOGA BÀSIC VIRTUAL
13.30	14.15	1	SPINDiR VIRTUAL	SPINDiR VIRTUAL
13.15	14.10	2	MIND BODY	PILATES VIRTUAL

HORARI SEVEN D'IR

LABORABLES DE DILLUNS A DIVENDRES DE 7.15 A 23.00 H

ACCÉS AL CLUB FINS A LES 22.15 H

DISSABTES, DIUMENGES I FESTIUS DE 9.00 A 15.00 H

ACCÉS AL CLUB FINS A LES 14.15 H

PISCINA



RUN WITH US DiR



el agua ligera

- INTENSITAT ALTA AMB COREOGRAFIA
- INTENSITAT MITJANA AMB COREOGRAFIA
- INTENSITAT BAIXA AMB/SENSE COREOGRAFIA
- INTENSITAT ALTA SENSE COREOGRAFIA
- INTENSITAT MITJANA SENSE 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 d'estiu i setmanes de Nadal.