

# DIR EIXAMPLE

A PARTIR DEL 23 DE JULIOL

## SALA 1

INICI	FI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
07.15	08.10	BODY PUMP	D-MOVE! VIRTUAL	BODY COMBAT	TONIFICA'T VIRTUAL	PILATES VIRTUAL
08.15	09.10	PILATES VIRTUAL	IOGA VIRTUAL	BODY PUMP	D-MOVE! VIRTUAL	IOGA VIRTUAL
09.15	10.10	D-MOVE! VIRTUAL			BODY PUMP VIRTUAL	D-TOTAL BODY VIRTUAL
09.30	10.10		CUL10	PILATES		
10.15	11.10	PILATES	ZUMBA	TONIFICA'T	D-MOVE!	PILATES VIRTUAL
11.15	12.10	CUIDA'T REED.POSTURAL	CUIDA'T D-TOTALBODY	CUIDA'T MIND BODY	CUIDA'T TONIFICA'T	D-MOVE! VIRTUAL
12.15	13.10	PILATES VIRTUAL	D-TOTAL BODY VIRTUAL	D-MOVE! VIRTUAL	CUL10 VIRTUAL	BODY PUMP
13.15	14.10	D-MOVE! VIRTUAL	TONIFICA'T VIRTUAL	CUL10/ ESTIRAMENTS	BODY PUMP	D-MOVE! VIRTUAL
14.15	15.10	CUL 10 / CARDIO EXPRES	BODY COMBAT	BODY PUMP	ZUMBA	PILATES
15.15	16.10	IOGA DIR	BODY PUMP	TONIFICA'T	CUL 10 / ABDOMINALS	AEROBIC
16.15	17.10	STEP	ZUMBA	CUL 10 / CARDIO EXPRES	PILATES VIRTUAL	BODY PUMP
17.15	18.10	PILATES	PILATES VIRTUAL	BODY PUMP/ESTIRAMENTS	TONIFICA'T VIRTUAL	MIND BODY
18.15	19.10	TONIFICA'T	D-MOVE!	IOGA DIR	ZUMBA	BODY COMBAT
19.15	20.10	STEP	BODY PUMP	AEROBIC	BODY PUMP	PILATES
20.15	21.10	TOTAL HIT	ZUMBA	BODY PUMP	BODY COMBAT	AEROBIC
21.15	22.00	CROSSDIR	CUL10 VIRTUAL	PILATES	TONIFICA'T VIRTUAL	D-MOVE! VIRTUAL

INICI	FI	DISSABTE	FESTIUS
09.30	10.25	D-MOVE! VIRTUAL	TONIFICA'T VIRTUAL
10.30	11.25	IOGA DIR	BODY PUMP VIRTUAL
11.30	12.25	BODY PUMP	D-TOTAL BODY VIRTUAL
12.30	13.25	BODY COMBAT	D-MOVE! VIRTUAL

## SALA 2

INICI	FI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
07.30	08.15	SPINDiR VIRTUAL	SPINDiR	SPINDiR VIRTUAL	FULLBODYCYCLE	SPINDiR VIRTUAL
08.30	09.15	SPINDiR VIRTUAL	SPINDiR VIRTUAL	SPINDiR VIRTUAL	SPINDiR VIRTUAL	SPINDiR VIRTUAL
09.30	10.15	SPINDiR	SPINDiR VIRTUAL	SPINDiR VIRTUAL	SPINDiR VIRTUAL	SPINDiR VIRTUAL
10.30	11.15	SPINDiR VIRTUAL	SPINDiR VIRTUAL	SPINDiR VIRTUAL	SPINDiR VIRTUAL	SPINDiR VIRTUAL
11.30	12.15	SPINDiR VIRTUAL	SPINDiR VIRTUAL	SPINDiR VIRTUAL	SPINDiR VIRTUAL	SPINDiR VIRTUAL
12.30	13.15	SPINDiR VIRTUAL	SPINDiR VIRTUAL	SPINDiR VIRTUAL	SPINDiR VIRTUAL	SPINDiR VIRTUAL
13.30	14.15	SPINDiR VIRTUAL	SPINDiR VIRTUAL	SPINDiR VIRTUAL	SPINDiR VIRTUAL	SPINDiR VIRTUAL
14.20	15.05	SPINDiR	SPINDiR	FULLBODYCYCLE	SPINDiR	SPINDiR VIRTUAL
15.20	16.05	SPINDiR VIRTUAL	SPINDiR VIRTUAL	SPINDiR VIRTUAL	SPINDiR VIRTUAL	SPINDiR VIRTUAL
16.30	17.15	SPINDiR VIRTUAL	SPINDiR VIRTUAL	SPINDiR VIRTUAL	SPINDiR VIRTUAL	SPINDiR VIRTUAL
17.30	18.15	SPINDiR VIRTUAL	SPINDiR VIRTUAL	SPINDiR VIRTUAL	SPINDiR VIRTUAL	SPINDiR VIRTUAL
18.30	19.15	SPINDiR	SPINDiR VIRTUAL	SPINDiR	SPINDiR VIRTUAL	
18.30	19.30					SPINDiR 60'
19.15	20.00		SPINDiR		SPINDiR	
19.30	20.15	FULLBODYCYCLE		SPINDiR		
20.15	21.00		SPINDiR		SPINDiR	SPINDiR VIRTUAL
20.30	21.15	SPINDiR		SPINDiR		

INICI	FI	DISSABTE	FESTIUS
09.30	10:15	SPINDiR VIRTUAL	SPINDiR VIRTUAL
10.30	11:15	SPINDiR VIRTUAL	SPINDiR VIRTUAL
11.30	12:15	SPINDiR VIRTUAL	SPINDiR VIRTUAL
12.30	13:15	SPINDiR VIRTUAL	SPINDiR VIRTUAL

- COREOGRAFIA DE NIVELL ALT
- COREOGRAFIA DE NIVELL MIG
- COREOGRAFIA DE NIVELL BÀSIC
- SENSE COREOGRAFIA D'INTENSITAT ALTA
- SENSE COREOGRAFIA D'INTENSITAT MITJANA
- SENSE COREOGRAFIA D'INTENSITAT BAIXA
- COS I MENT, SENSE COREOGRAFIA I INTENSITAT MITJANA
- COS I MENT, SENSE COREOGRAFIA I INTENSITAT BAIXA
- AQUÀTICS
- SÈNIORS
- EXTERIOR

PATROCINA



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.