

## ACTIVITATS DIRIGIDES. A PARTIR DEL 19 DE ABRIL DE 2021.

INICI	FI	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
7:05	8:00	Boot Camp	SpinDiR Aprima't	Tonifica't	Full Body Cycle	loga
8:15	9:10		SpinDiR	Boot Camp	Pilates	Tonifica't
9:30	10:25	SpinDiR	Hipopresivos	Boot Camp		Aprima't
11:15	12:10				Funcional/Estiraments	
15:30	16:25		Tonifica't	loga	Boot Camp	
17:30	18:25		Funcional XL			
18:00	18:55			Tonifica't		
18:30	19:25	Pilates	Cul10/ABD		Boot Camp	Dansa del Ventre
19:00	19:45	SpinDiR		Pilates Boot Camp		Tonifica't
19:30	20:25	D-Move	loga Tonifica't		Full Body Cycle	
20:00	20:55			Full Body Cycle	Funcional XL	D-Move
20:30	21:25	Aprima't				

		Dissabte	Diumenge
9:00	9:55	Pilates Virtual	Core Virtual
10:00	10:55	SpinDir Virtual	loga Virtual
11:00	11:55	loga Virtual	SpinDiR Virtual
12:00	12:55	SpinDir Virtual	Pilates Virtual
13:00	13:55	loga Virtual	SpinDiR Virtual



## ACTIVITATS DIRIGIDES VIRTUALES.

7:05	8:00	Aerobic Virtual	Pilates Virtual	Tono 45 Virtual	Cardio Box Virtual	SpinDiR Virtual
8:15	9:10	loga Virtual	Tono 45 Virtual	SpinDiR Virtual	Power Body Virtual	Pilates Virtual
9:30	10:25	Pilates Virtual	Step Virtual	Power Body Virtual	SpinDiR Virtual	Core Virtual
10:30	11:25	Estiramientos Virtual	Aerobic Virtual	loga Virtual	Tono 45 Virtual	Power Body Virtual
11:15	12:10	SpinDiR Virtual	Estiraments Virtual	Pilates Virtual	Core Virtual	Tono 45 Virtual
12:15	13:10	Cardio Box Virtual	SpinDir Virtual	Tono 45 Virtual	Pilates Virtual	SpinDiR Virtual
13:15	14:10	SpinDiR Virtual	Tono 45 Virtual	SpinDir Virtual	loga Virtual	Aerobic Virtual
14:15	15:10	Pilates Virtual	SpinDiR Virtual	Core Virtual	Estiramientos Virtual	Tono 45 Virtual
15:30	16:25	SpinDir Virtual	Pilates Virtual	Estiraments Virtual	Cardio Box Virtual	SpinDiR Virtual
16:30	17:25	Core Virtual	SpinDiR Virtual	Tono Virtual	SpinDir Virtual	Pilates Virtual
17:30	18:25	SpinDiR Virtual	Tono 45 Virtual	Pilates Virtual	loga Virtual	Cardio Box Virtual
18:30	19:25	Cardio Box Virtual	SpinDiR Virtual	Power Body Virtual	Tono 45 Virtual	Pilates Virtual
19:30	20:25		loga Virtual	SpinDiR Virtual	Aerobic Virtual	30' Hiit Virtual
20:30	21:25	SpinDiR Virtual	Cardio Box Virtual	Aerobic Virtual	SpinDir Virtual	

## FUNCIONAL 20'

7:05	8:00	Funcional 20'		Funcional 20'	Funcional 20'	Funcional 20'
8:15	9:10		Funcional 20'		Funcional 20'	
18:00	18:55	Funcional 20'			Funcional 20'	
18:30	19:25			Funcional 20'		
19:00	19:45	Funcional 20'			Funcional 20'	
19:30	20:25		Funcional 20'			

La empresa es reserva el dret a cancel·lar o canviar el contingut de les sessions sense preavis  
 Les sessions de funcional 20' es faran sempre a la sala de fitness i tindran una durada de 20 minuts  
 Les activitats dirigides tenen una durada aproximada de 55 minuts ( Excepte l'SpinDir i Full Body Cycle que són de 45 minuts)  
 Predomina l'hora d'inici

