

## ACTIVITATS DIRIGIDES BDIR PUTXET

### SALA 1

INICI	FI	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
9:15	10:10	Tonica't (Mariel)	Aprima't (Alena)	Mobility (Mariel)	Dance Training (Leo)	Cul10/Upper Body (Mariel)
10:15	11:10		Pilates (Alena)			
11:15	12:10	Zumba/Cul10 (Leo)		Zumba (Leo)		
12:15	13:10					
14:15	15:10	TOTAL HIIT (Miguel)				
17:45	18:15		Hipopressius (Mariel)		Hipopressius (Mariel)	
18:15	19:10	Body Pump (Miguel)	Cuidat R.Postuural (Mariel)	Tonica't (David)	STEP (Mariel)	Cul10/Upper Body (David)
19:15	20:10	Aprima't (Leo)	Pilates (Alena)	Cul10/zumba (Leo)	Pilates (Alena)	BOXA (Xavi)
20:15	21:10	Zumba/Cul10 (Leo)				
20:30	21:55		KARATE ADULT		KARATE ADULT	

INICI	FI	Dissabte
11:00	11:45	SPINDIR (Miguel)
11:45	12:40	Tonica't (Miguel)

### SALA 2

INICI	FI	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
10:15	11:10				loga DiR (Marina)	
11:15	12:10	loga DiR (Marina)		loga DiR (Marina)		
12:15	20:10	Cuidat R.Postuural (Leo)		Cuidat R.Postuural (Leo)		
17:45	18:25		Karate Infantil		Karate Infantil	
18:15	19:10	loga DiR (Marina)	Karate Cadet		Karate Cadet	
18:45	19:40			loga Power (Marina)		
19:30	20:25		Karate Juvenil		Karate Juvenil	

### SALA 3

INICI	FI	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
14:15	15:10			CrossDiR (Miguel)		
18:30	19:25			CrossDiR (Miguel)		
19:15	20:10	BOXA (Xavi)				CrossDiR (Miguel)
20:15	21:25	CrossDiR (Miguel)		BOXA (Xavi)		

### SALA 4

INICI	FI	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
14:15	15:10		SpinDiR (Miguel)		Full Body Cycle (Miguel)	
19:15	20:00	SpinDiR (Miguel)	Full Body Cycle (Miguel)		SpinDiR (Miguel)	
19:45	20:30			SpinDiR (Miguel)		
20:30	21:15			Full Body Cycle (Leo)		

### PISCINA

INICI	FI	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
7:30	8:15	AquaDiR (Mariel)		Aqua Total Body (Mariel)		Aqua Ritmes (Mariel)
10:15	11:00	Aqua Ritmes (Mariel)		AquaDiR (Mariel)		AquaDiR (Mariel)
11:15	12:00		AquaDiR (Alena)		Aqua Aprima't (Leo)	
19:30	20:15		Aqua Total Body (Mariel)		AquaDiR (Mariel)	
20:30	21:15		AquaDiR (Mariel)		Aqua Total Body (Mariel)	

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 i Aquàtiques que són de 45 minuts)