

# ACTIVIDADES DIRIGIDAS

A partir del 14 de septiembre de 2020



| HORA INICIO | HORA FIN | Lunes                       | Martes               | Miércoles             | Jueves            | Viernes              |
|-------------|----------|-----------------------------|----------------------|-----------------------|-------------------|----------------------|
| 7:15        | 8:00     |                             |                      | Hiit<br>Román         |                   | Upper Body<br>Esme   |
| 9:30        | 10:15    | Upper Body<br>Esme          | Body Pump<br>Esme    | Vital Pilates<br>Joan | Zumba<br>Pol      | Strong<br>Esme       |
| 10:30       | 11:15    | Pilates<br>Esme             | Espalda Sana<br>Esme | Aprima't<br>Joan      | Cul10<br>Pol      | Body Balance<br>Esme |
| 14:30       | 15:15    |                             | Cul10<br>Joan        |                       | Body Pump<br>Esme |                      |
| 15:30       | 16:15    | Aprima't<br>Joan            |                      |                       |                   | Body Pump<br>Joan    |
| 17:30       | 18:15    | Body Pump<br>Joan           | Aprima't<br>Joan     | Body Balance<br>Esme  | Cul10<br>Esme     | Upper Body<br>Joan   |
| 18:30       | 19:15    | Pilates<br>Joan             | Cul10<br>Joan        | Zumba<br>Vicky        | Jumping<br>Esme   |                      |
| 19:30       | 20:15    | Zumba<br>Vicky              | Strong<br>Vicky      | Step<br>Rosanna       | Body Pump<br>Joan | Pilates<br>Joan      |
| 20:30       | 21:15    | Express 20'<br>Tony y Vicky | Body Pump<br>Joan    |                       | Cxworx<br>Joan    |                      |

| HORA INICIO | HORA FIN | Sábado                 |
|-------------|----------|------------------------|
| 10:00       | 10:45    | Upper Body<br>Rotativo |
| 10:45       | 11:30    | Cul 10<br>Rotativo     |

| Nota  |
|---|
| Las sesiones de <b>Upper Body</b> y <b>Cul 10</b> tienen una duración de 30 minutos.<br>Para las sesiones de <b>SpinDir</b> , consultar el horario. |

La Dirección de Fitness podrá, cuando lo considere necesario, modificar el nombre de sesiones, el contenido y el horario de estas así como los técnicos que las imparten.

Una sesión puede quedar anulada en caso de imposibilidad material de realizarse.

Estos horarios puede ser modificados periódicamente y durante los meses de de verano y semanas de Navidad.

# Horarios SpinDir

A partir del 14 de septiembre de 2020



| HORA INICIO | HORA FIN | Lunes | Martes          | Miércoles       | Jueves              | Viernes         |
|-------------|----------|-------|-----------------|-----------------|---------------------|-----------------|
| 7:15        | 8:00     |       | SpinDir<br>Esme |                 | SpinDir<br>Pol      |                 |
| 9:30        | 10:15    |       |                 |                 |                     |                 |
| 10:30       | 11:15    |       |                 |                 |                     |                 |
| 14:30       | 15:15    |       |                 |                 |                     |                 |
| 15:30       | 16:15    |       |                 | SpinDir<br>Esme |                     |                 |
| 17:30       | 18:15    |       |                 |                 |                     |                 |
| 18:30       | 19:15    |       | SpinDir<br>Tony | SpinDir<br>Esme | SpinDir<br>Tony Jr. | SpinDir<br>Joan |
| 19:30       | 20:15    |       |                 |                 |                     |                 |
| 20:30       | 21:15    |       | SpinDir<br>Tony |                 | SpinDir<br>Tony     |                 |

| HORA INICIO | HORA FIN | Sábado  |
|-------------|----------|---------|
| 9:15        | 10:45    | SpinDir |

| Nota  |
|---|
| Para las Actividades Dirigidas, consultar el horario. |

La Dirección de Fitness podrá, cuando lo considere necesario, modificar el nombre de sesiones, el contenido y el horario de estas así como los técnicos que las imparten.

Una sesión puede quedar anulada en caso de imposibilidad material de realizarse.

Estos horarios puede ser modificados periódicamente y durante los meses de de verano y semanas de Navidad.