

DIAGONAL **DiR**

A PARTIR DEL 18 DE SETEMBRE

SALA 1

INICI	FI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
06.30	07.15	SPINDIR VIRTUAL	SPINDIR VIRTUAL	SPINDIR VIRTUAL	SPINDIR VIRTUAL	SPINDIR VIRTUAL
07.30	08.15	SPINDIR	SPINDIR	SPINDIR	SPRINT30 / SPINDIR	SPINDIR
08.30	09.15	SPINDIR	SPINDIR VIRTUAL	SPINDIR	SPINDIR VIRTUAL	SPINDIR
09.30	10.15	SPINDIR	SPINDIR	SPINDIR	SPINDIR	SPINDIR
10.30	11.15	SPINDIR VIRTUAL	SPINDIR	SPINDIR VIRTUAL	SPINDIR	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	SPINDIR	SPINDIR	SPINDIR	SPINDIR
14.30	15.15	FULLBODY CYCLE	SPINDIR		SPINDIR	SPINDIR
14.30	15.25			SPINDIR 55'		
15.30	16.15	SPINDIR VIRTUAL	SPINDIR	SPINDIR VIRTUAL	SPINDIR	SPINDIR VIRTUAL
16.30	17.15	SPINDIR VIRTUAL	SPINDIR VIRTUAL	SPINDIR VIRTUAL	SPINDIR VIRTUAL	SPINDIR VIRTUAL
17.30	18.15	SPINDIR	SPINDIR	SPINDIR	SPINDIR	SPINDIR
18.30	19.15	SPINDIR	SPINDIR	SPINDIR	SPINDIR	SPINDIR
19.30	20.15	SPINDIR	SPINDIR	SPINDIR	SPINDIR	SPINDIR
20.30	21.15	SPINDIR	SPINDIR	SPINDIR	SPINDIR	SPINDIR VIRTUAL
21.30	22.15	SPINDIR VIRTUAL	SPINDIR VIRTUAL	SPINDIR VIRTUAL	SPINDIR VIRTUAL	SPINDIR VIRTUAL

INICI	FI	DISSABTE	FESTIUS
08.00	08.45	SPINDIR VIRTUAL	
08.30	09.15		SPINDIR VIRTUAL
09.00	09.45	SPINDIR VIRTUAL	
09.30	10.15		SPINDIR VIRTUAL
10.00	10.45	SPINDIR	
10.30	11.15		SPINDIR
11.00	11.45	SPINDIR	
11.30	12.15		SPINDIR
12.00	12.45	SPINDIR	
12.30	13.15		SPINDIR
14.30	15.15	SPINDIR VIRTUAL	SPINDIR VIRTUAL
15.30	16.15	SPINDIR VIRTUAL	SPINDIR VIRTUAL
16.30	17.15	SPINDIR VIRTUAL	SPINDIR VIRTUAL
17.30	18.15	SPINDIR XL	SPINDIR VIRTUAL
18.30	19.15		SPINDIR VIRTUAL

SALA 3

INICI	FI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
07.15	08.10	APRIMA'T	CROSSDIR	TONIFICA'T	BODY PUMP	PILATES
08.15	09.10	TONIFICA'T	BODY PUMP	PILATES	MOBILITY	APRIMA'T
09.15	10.10	BODY PUMP	MOBILITY	TONIFICA'T / CUL 10	PILATES	BODY PUMP
10.15	11.10	D-TOTAL BODY	ZUMBA	BODY PUMP	AERÒBIC	TONIFICA'T
11.15	12.10	COUNTRY	UPPERBODY / CUL10	ZUMBA	BODY PUMP	ZUMBA
12.15	13.10		BODY PUMP	UPPERBODY / CUL10	TONIFICA'T	CUL 10 / ESTIRAMENTS
13.15	13.30		ABDOMINALS	ABDOMINALS	ABDOMINALS	
13.15	14.10	TONIFICA'T / CUL 10				
13.30	14.25		TONIFICA'T / CUL 10	BODY COMBAT	BODY PUMP	
14.15	15.10	BODY PUMP				BODY PUMP
14.30	15.25		BODY PUMP	CROSSDIR	BODY COMBAT	
15.15	16.10	ZUMBA				
15.30	16.10		APRIMA'T 45'	BODY PUMP 45'	TONIFICA'T 45'	
17.15	18.10		TONIFICA'T	PILATES	CUL 10 / ABDOMINALS	BODY PUMP
18.15	19.10	PILATES	CUL10	APRIMA'T	ESTIRAMENTS	PILATES
19.15	20.10	BODY PUMP	BODY COMBAT	STEP	BODY PUMP	BODY COMBAT
20.15	21.10	STEP	BODY PUMP	CUL 10 / ABDOMINALS	TOTAL HIIT	BODY PUMP

INICI	FI	DISSABTE	FESTIUS
10.15	11.10	ESTIRAMENTS	TONIFICA'T
11.15	12.10	TONIFICA'T	BODY PUMP
12.15	13.10	BODY PUMP	ZUMBA
13.15	14.10	ZUMBA	ESTIRAMENTS
17.30	18.25	BODY PUMP	APRIMA'T
18.30	19.25	BODY COMBAT	ZUMBA

SALA 4

INICI	FI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
07.00	07.55	TONIFICAT VIRTUAL		IOGA BÀSIC VIRTUAL		TONIFICAT VIRTUAL
07.30	08.25		ZUMBA			
09.00	09.55	PILATES VIRTUAL		TONIFICAT VIRTUAL		D-MOVE! VIRTUAL
10.00	10.55	ZUMBA	CUIDA'T VITAL	CUIDA'T TONIFICACIÓ	MOBILITY	CUIDA'T VITAL
11.00	11.55	CUIDA'T VITAL	CUIDA'T TONIFICACIÓ	TONIFICA'T	CUIDA'T VITAL	CUIDA'T TONIFICACIÓ
12.00	12.55			IOGA BÀSIC VIRTUAL		TONIFICAT VIRTUAL
12.15	13.15	ZUMBA				
13.00	13.55		PILATES VIRTUAL			
13.15	14.10	BODY PUMP				
14.15	15.10	CUL 10 / PILATES INTENSE	BODY COMBAT	ZUMBA	TOTAL HIIT	
14.30	15.25					BOXA OLÍMPICA
16.15	17.10	BODY PUMP	ZUMBA	TONIFICA'T	ZUMBA	PILATES INTENSE / CUL10
17.15	18.00		PILATES BARRA			
17.15	18.10	ZUMBA				PILATES BARRA
18.00	18.55		ABD / D-MOVE!	BODY PUMP	TONIFICA'T/CUL10	
18.15	19.10	BODY COMBAT				ZUMBA
19.15	20.00	BOXA OLÍMPICA				
19.00	19.55		ZUMBA	ZUMBA	D-MOVE! / ZUMBA	
19.15	20.10					STEP
20.00	20.55	ZUMBA	APRIMA'T	UPPERBODY / ABD	BOXA OLÍMPICA	
21.00	21.55	BODY PUMP	TONIFICAT VIRTUAL	IOGA MIG VIRTUAL	D-MOVE! VIRTUAL	TONIFICAT VIRTUAL

INICI	FI	DISSABTE	FESTIUS
08.30	09.25	BODY PUMP VIRTUAL	TONIFICAT VIRTUAL
09.30	10.25	IOGA BÀSIC VIRTUAL	IOGA VIRTUAL
10.30	11.25	BODY PUMP VIRTUAL	TONIFICAT VIRTUAL
11.30	12.25	PILATES VIRTUAL	MIND BODY VIRTUAL
12.30	13.25	IOGA BÀSIC VIRTUAL	TONIFICAT VIRTUAL
13.30	14.25	TONIFICAT VIRTUAL	D-MOVE! VIRTUAL
14.30	15.25	PILATES VIRTUAL	TONIFICAT VIRTUAL
15.30	16.25	D-MOVE! VIRTUAL	PILATES VIRTUAL
16.30	17.25	PILATES VIRTUAL	TONIFICAT VIRTUAL
17.30	18.25	PILATES VIRTUAL	TONIFICAT VIRTUAL
18.30	19.25	IOGA BÀSIC VIRTUAL	MIND BODY VIRTUAL

DiR/BOOTCAMP/

INICI	FI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
07.30	08.15	FULL BODY		FULL BODY		
09.30	10.15		FULL BODY		FULL BODY	
13.30	14.15	FULL BODY	LOWER BODY	FULL BODY	METABOLIC	FULL BODY
14.30	15.15	FULL BODY	METABOLIC	FULL BODY	UPPER BODY	FULL BODY
17.30	18.15		METABOLIC		UPPER BODY	
18.30	19.15	FULL BODY	LOWER BODY	FULL BODY	METABOLIC	FULL BODY
19.30	20.15	FULL BODY	LOWER BODY	FULL BODY	UPPER BODY	FULL BODY
20.30	21.15	FULL BODY		FULL BODY		

INICI	FI	DISSABTE	DIUMENGE
09.30	10.25	FULL BODY	
10.30	11.25		FULL BODY
10.45	11.40	FULL BODY	
11.45	12.40		FULL BODY

- 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.

DIAGONAL **DiR**

A PARTIR DEL 18 DE SETEMBRE

SALA 6

INICI	FI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
7.15	8.25	IOGA DIR			IOGA DIR	
10.00	10.55	PILATES	TAI-TXI	DANSA TRIBAL-FUSIÓ	TAI-TXI	PILATES
11.00	11.55		PILATES	MOBILITY	PILATES	
11.15	12.10	CUL 10 / PILATES INTENSE				
12.15	13.10		IOGA DIR BÀSIC		IOGA DIR BÀSIC	
14.15	15.10	ASHTANGA IOGA	IOGUILATES	IOGA DIR	PILATES	FLOW IOGA
18.00	18.55				IOGA DIR BÀSIC	IOGA DIR
18.15	19.10	TAI-TXI	IOGA DIR BÀSIC			
19.00	19.55				PILATES	FLOW IOGA
19.15	20.10	FLOW IOGA				
19.15	20.25		IOGA DIR			
19.30	20.55			FLOW IOGA		
20.30	21.25				IOGA DIR	

INICI	FI	DISSABTE	FESTIUS
11.15	12.10	HATHA IOGA	
12.30	13.25	IOGA DIR	

PISCINA

INICI	FI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
08.30	09.20	AQUA HIT		AQUA TOTAL BODY		AQUA APRIMA'T
09.30	10.20	AQUA APRIMA'T	AQUA TOTAL BODY	AQUA HIT	AQUA BALANCE	AQUA TOTAL BODY
10.30	11.20	AQUA TOTAL BODY	AQUA DIR	AQUA BALANCE	AQUA TOTAL BODY	AQUA HIT
14.15	15.00	AQUA DIR	AQUA TOTAL BODY	AQUA EXTREM	AQUA APRIMA'T	
18.30	19.25	AQUA TOTAL BODY	AQUA DIR	AQUA INTENSE	AQUA TOTAL BODY	

RUN WITH US

INICI	FI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
14.15	15.10		RUN WITH US		RUN WITH US	
20.15	21.10		RUN WITH US			

PATROCINA



- 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

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.