

SALA 2

INICI	FI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
07.15	08.10		PILATES	BODY PUMP	APRIMA'T	
08.15	09.10		BODY PUMP	IOGA DIR	ZUMBA	IOGUILATES
09.15	10.10	ZUMBA/D-MOVE!	PILATES	CUL 10 / ABD	BODY PUMP	ZUMBA
10.15	11.10	IOGA DIR	BODY PUMP	MOBILITY	PILATES	APRIMA'T
11.15	12.10	CUIDA'T R.POSTURAL	CUIDA'T TONIFICA'T	CUIDA'T VITAL	CUIDA'T RITMES	CUIDA'T FUNCIONAL
12.15	13.10	TONIFICA'T	ZUMBA	CUL 10	D-MOVE!	BODY PUMP
13.15	14.10	CROSS DIR				
14.15	15.10			CROSS DIR		
15.30	16.25		BODY COMBAT	BODY PUMP		
17.15	18.10	BODY PUMP	MOBILITY	D-TOTAL BODY	CUL 10/CARDIO EXPRESS	ZUMBA
18.15	19.10	IOGA DIR	ZUMBA	PILATES	CROSS DIR	BODY PUMP
19.15	20.10	STEP	BODY PUMP	APRIMA'T	ANIMAL FIT/CUL10	BODY COMBAT
20.15	21.10	BODY PUMP	BODY COMBAT	CUL 10 / ABD	ZUMBA	MOBILITY
21.15	22.10	ZUMBA				

INICI	FI	DISSABTE	FESTIUS
10.30	11.25	APRIMA'T	BODY PUMP
11.30	12.25	ZUMBA	STEP
12.30	13.25	ESTIRAMENTS	PILATES

SALA 4

INICI	FI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
07.15	08.10	PILATES VIRTUAL	TONIFICA'T VIRTUAL	MIND BODY VIRTUAL	IOGA BÀSIC VIRTUAL	TONIFICA'T VIRTUAL
08.15	09.10	D-MOVE! VIRTUAL	IOGA BÀSIC VIRTUAL	IOGA AVANÇAT VIRTUAL	TONIFICA'T VIRTUAL	PILATES VIRTUAL
09.15	10.10	PILATES VIRTUAL	TONIFICA'T VIRTUAL	PILATES VIRTUAL	D-MOVE! VIRTUAL	IOGA DIR
10.15	11.10	D-TOTAL BODY VIRTUAL	MIND BODY VIRTUAL	IOGA MITJÀ VIRTUAL	D-TOTAL BODY VIRTUAL	D-MOVE! VIRTUAL
11.15	12.10	MIND BODY VIRTUAL	IOGA BÀSIC VIRTUAL	PILATES VIRTUAL	D-MOVE! VIRTUAL	TONIFICA'T VIRTUAL
12.15	13.10	IOGA BÀSIC VIRTUAL	MIND BODY VIRTUAL	BODY PUMP VIRTUAL	D-MOVE! VIRTUAL	CUL10 VIRTUAL
13.15	14.10	CUL10 VIRTUAL	TONIFICA'T VIRTUAL	MIND BODY VIRTUAL	PILATES VIRTUAL	D-TOTAL BODY VIRTUAL
14.15	15.10	D-TOTAL BODY VIRTUAL	CUL10 VIRTUAL	D-MOVE! VIRTUAL	MIND BODY VIRTUAL	TONIFICA'T VIRTUAL
15.15	16.10	MIND BODY VIRTUAL	IOGA BÀSIC VIRTUAL	D-TOTAL BODY VIRTUAL	CUL10 VIRTUAL	PILATES VIRTUAL
16.15	17.10	D-MOVE! VIRTUAL	TONIFICA'T VIRTUAL	MIND BODY VIRTUAL	D-TOTAL BODY VIRTUAL	IOGA BÀSIC VIRTUAL
17.15	18.10	PILATES VIRTUAL	D-TOTAL BODY VIRTUAL	D-MOVE! VIRTUAL	IOGA BÀSIC VIRTUAL	MIND BODY VIRTUAL
18.15	19.10	CUL 10/ABDOMINALS	TONIFICA'T	CUL 10/ZUMBA	ZUMBA/ D-MOVE!	PILATES
19.15	20.10	BODY COMBAT	PILATES INTENSE	IOGA DIR	PILATES	IOGA DIR
20.15	21.10	D-TOTAL BODY VIRTUAL	CROSS DIR	D-MOVE! VIRTUAL	TONIFICA'T VIRTUAL	CUL10 VIRTUAL
21.15	22.10	D-MOVE! VIRTUAL	D-TOTAL BODY VIRTUAL	TONIFICA'T VIRTUAL	MIND BODY VIRTUAL	PILATES VIRTUAL

INICI	FI	DISSABTE	FESTIUS
09.15	10.10	D-TOTAL BODY VIRTUAL	MIND BODY VIRTUAL
10.15	11.10	PILATES VIRTUAL	BODY PUMP VIRTUAL
14.15	15.10	TONIFICA'T VIRTUAL	D-TOTAL BODY VIRTUAL
15.15	16.10	IOGA MITJÀ VIRTUAL	PILATES VIRTUAL
16.15	17.10	CUL10 VIRTUAL	BODY PUMP VIRTUAL
17.15	18.10	MIND BODY VIRTUAL	MIND BODY VIRTUAL
18.15	19.10	TONIFICA'T VIRTUAL	D-MOVE! VIRTUAL

SALA 3

INICI	FI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
07.30	08.15	SPINDÏR	SPINDÏR	SPINDÏR	SPINDÏR	SPINDÏR
08.30	09.15	SPINDÏR VIRTUAL	SPINDÏR VIRTUAL	SPINDÏR VIRTUAL	SPINDÏR VIRTUAL	SPINDÏR VIRTUAL
09.30	10.15	SPINDÏR	SPINDÏR	SPINDÏR	SPINDÏR	SPINDÏR
10.30	11.15	SPINDÏR VIRTUAL	SPINDÏR VIRTUAL	SPINDÏR VIRTUAL	SPINDÏR VIRTUAL	SPINDÏR VIRTUAL
11.30	12.15	SPINDÏR VIRTUAL	SPINDÏR VIRTUAL	SPINDÏR VIRTUAL	SPINDÏR VIRTUAL	SPINDÏR VIRTUAL
12.30	13.15	SPINDÏR VIRTUAL	SPINDÏR VIRTUAL	SPINDÏR VIRTUAL	SPINDÏR VIRTUAL	SPINDÏR VIRTUAL
13.30	14.30					SPINDÏR
13.30	14.15	SPINDÏR	SPINDÏR VIRTUAL	SPRINT 30	SPINDÏR VIRTUAL	SPINDÏR VIRTUAL
14.30	15.15	FULLBODY CYCLE	SPINDÏR VIRTUAL	SPINDÏR VIRTUAL	SPINDÏR VIRTUAL	SPINDÏR VIRTUAL
15.30	16.15	SPINDÏR VIRTUAL	SPINDÏR VIRTUAL	SPINDÏR VIRTUAL	SPINDÏR VIRTUAL	SPINDÏR VIRTUAL
16.30	17.15	SPINDÏR VIRTUAL	SPINDÏR VIRTUAL	SPINDÏR VIRTUAL	SPINDÏR VIRTUAL	SPINDÏR VIRTUAL
17.30	18.15	SPINDÏR VIRTUAL	SPINDÏR VIRTUAL	SPINDÏR VIRTUAL	SPINDÏR VIRTUAL	SPINDÏR VIRTUAL
18.30	19.15	SPINDÏR	SPRINT 30	SPINDÏR	SPINDÏR	SPINDÏR
19.30	20.15	SPINDÏR	SPINDÏR	SPINDÏR	SPINDÏR	FULLBODY CYCLE
20.30	21.15	SPINDÏR			SPINDÏR	SPINDÏR VIRTUAL
20.30	21.40		SPINDÏR T2			
20.30	22.00			SPINDÏR XL		
21.30	22.15	SPINDÏR	SPINDÏR VIRTUAL	SPINDÏR VIRTUAL	SPINDÏR VIRTUAL	SPINDÏR VIRTUAL

INICI	FI	DISSABTE	FESTIUS
09.30	10.15	SPINDÏR VIRTUAL	SPINDÏR VIRTUAL
10.30	11.15	SPINDÏR	SPINDÏR
11.30	12.15	SPINDÏR	SPINDÏR
12.30	13.15	SPINDÏR VIRTUAL	SPINDÏR VIRTUAL
13.30	14.15	SPINDÏR VIRTUAL	SPINDÏR VIRTUAL
14.30	15.15	SPINDÏR VIRTUAL	SPINDÏR VIRTUAL
15.30	16.15	SPINDÏR VIRTUAL	SPINDÏR VIRTUAL
16.30	17.15	SPINDÏR VIRTUAL	SPINDÏR VIRTUAL
17.30	18.15	SPINDÏR VIRTUAL	SPINDÏR VIRTUAL
18.30	19.15	SPINDÏR VIRTUAL	SPINDÏR VIRTUAL

PISCINA

INICI	FI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
08.00	08.50	AQUA DIR	AQUA APRIMA'T	AQUA STEP	AQUA TOTAL BODY	AQUA HIT
09.00	09.50	AQUA APRIMA'T	AQUA EXTREM	AQUA TOTAL BODY	AQUA DIR	AQUA APRIMA'T
10.00	10.50	AQUA HIT	AQ DANCE/AQ TOTALBODY	AQUA HIT	AQUA APRIMA'T	AQUA EXTREM
11.00	11.50	AQUA HIT	AQUA APRIMA'T	AQUA HIT	AQUA DIR	AQUA STEP-AQUA BAL
18.00	18.50	AQUA DIR	AQUA EXTREM	AQUA TOTAL BODY	AQUA HIT	AQUA DIR
19.00	19.50	AQUA STEP-AQUA BAL	AQUA TOTAL BODY	AQUA APRIMA'T	AQ FITPILATES/AQ EXTREM	

INICI	FI	DISSABTE
11.30	12.25	AQUA DIR

BOXA

INICI	FI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
10.15	11.10		BOXA OLIMPICA		BOXA OLIMPICA	
19.00	19.55	BOXA OLIMPICA		BOXA OLIMPICA		BOXA OLIMPICA
20.00	20.55		BOXA OLIMPICA		BOXA OLIMPICA	

RUN WITH US

INICI	FI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
12.00	13.00	WALK WITH US				
14.15	15.15		RUN WITH US		RUN WITH US	
19.15	20.15	RUN WITH US		RUN WITH US		

- 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
- SMALL GROUP TRAINING (ACTIVITAT DE PAGAMENT)

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.