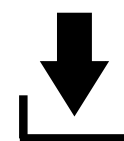


Horaris de les sessions - DiR Av. Madrid

Des del 6 de setembre de 2021



Sala 2 Activitats Dirigides

INICI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
06.00							
15'							
30'							
45'							
07.00							
15'			Body Pump				
30'			7.15 a 8.05 h / Jordi				
45'							
08.00							
15'							
30'							
45'							
09.00							
15'	Zumba	Pilates	Cul 10	Body Pump	Zumba		
30'	9.15 a 10.05 h / Jordi	9.15 a 10.05 h / Eli	9.15 a 10.05 h / Jordi	9.15 a 10.05 h / Eli	9.15 a 10.05 h / Eli		
45'							
10.00							
15'	Ioga	Body Pump	Zumba	Pilates	Aprima't	Body Pump	
30'	10.15 a 11.05 h / Carlos A.	10.15 a 11.05 h / Eli	10.15 a 11.05 h / Jordi	10.15 a 11.05 h / Eli	10.15 a 11.05 h / Eli	10.15 a 11.05 h / Alberto	
45'							
11.00							
15'	Cuida't Estiramets		Body Pump	Cuida't Reed.Post.		Zumba	
30'	11.15 a 12.05 h / Jordi		11.15 a 12.05 h / Jordi	11.15 a 12.05 h / Eli		11.15 a 12.05 h / Alberto	
45'							
12.00							
15'	Tonifica't		Cul 10			Cul10	
30'	12.15 a 13.05 h / Jordi		12.15 a 13.05 h / Jordi			12.15 a 13.05 h / Alberto	
45'							
13.00							
15'							
30'							
45'							
14.00							
15'							
30'							
45'							
15.00							
15'			Body Pump				
30'			15.15 a 16.05 h / Joel				
45'							
16.00							
15'							
30'							
45'							
17.00							
15'	Body Pump	Pilates	Aprima't	Cul 10	Zumba		
30'	17.15 a 18.05 h / Joel	17.15 a 18.05 h / Erick	17.15 a 18.05 h / Joel	17.15 a 18.05 h / Erick	17.15 a 18.05 h / Erick		
45'							
18.00							
15'	Ioga	Zumba	Pilates	Body Pump	Body Combat		
30'	18.15 a 19.05 h / Gabriel	18.15 a 19.05 h / Erick	18.15 a 19.05 h / Carlos A.	18.15 a 19.05 h / Erick	18.15 a 19.05 h / Erick		
45'							
19.00							
15'	Body Combat	Body Pump	Ioga	Aprima't	Cul 10/Tono		
30'	19.15 a 20.05 h / Joel	19.15 a 20.05 h / Erick	19.15 a 20.05 h / Carlos A.	19.15 a 20.05 h / Erick	19.15 a 20.05 h / Erick		
45'							
20.00							
15'	Zumba	Body Combat	Body Pump				
30'	20.15 a 21.05 h / Joel	20.15 a 21.05 h / Erick	20.15 a 21.05 h / Joel				
45'							
21.00							
15'							
30'							
45'							
22.00							
15'							
30'							
45'							

- Sessions de ball
- Sessions de ball emissió EN DIRECTE
- Sessions amb coreografia
- Sessions amb coreografia emissió EN DIRECTE
- Sessions Cuida't
- Sessions Cuida't emissió EN DIRECTE
- Sessions musculars
- Sessions musculars emissió EN DIRECTE
- Sessions d'alta intensitat
- Sessions d'alta intensitat emissió EN DIRECTE
- Sessions de baixa intensitat
- Sessions de baixa intensitat emissió EN DIRECTE
- Sessions de Boxa
- Sessions Virtuals

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 estius i setmanes de Nadal.

Horaris de les sessions - DiR Av. Madrid

Des del 6 de setembre de 2021



Sala 4 Activitats Dirigides

INICI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
06.00							
15'	Cul 10		Body Pump	Jambox Shadow	Hiit Full Body		
30'	06.15 a 06.45 h / VIRTUAL		6.15 a 7.10 h / VIRTUAL	6.15 a 6.45 h / VIRTUAL	6.15 a 6.45 h / VIRTUAL		
45'	ABS 06.45 a 07.00 h VIRTUAL		6.15 a 7.10 h / VIRTUAL	ABS 06.45 a 07.00 h VIRTUAL	ABS 06.45 a 07.00 h VIRTUAL		
07.00							
15'	Tonica't EN DIRECTE	Body Pump EN DIRECTE	Cul 10 EN DIRECTE	Aprima't EN DIRECTE	Pilates EN DIRECTE		
30'	07.15 a 08.05 h / Neus S	07.15 a 08.05 h / Jordi B	07.15 a 08.05 h / Neus S	07.15 a 08.05 h / Jordi B	07.15 a 08.05 h / Susana		
45'							
08.00							
15'	Pilates EN DIRECTE	Tonica't EN DIRECTE	Estiraments EN DIRECTE	Body Pump EN DIRECTE	Hiit Full Body		
30'	08.15 a 09.05 h / Neus S	08.15 a 09.05 h / Jordi B	08.15 a 09.05 h / Neus S	08.15 a 09.05 h / Jordi B	8.15 a 8.45 h / VIRTUAL		
45'							
09.00							
15'	Body Pump EN DIRECTE	Vinyasa loga	Tonica't EN DIRECTE	Aprima't EN DIRECTE	loga DiR	Body Combat	Body Pump
30'	09.15 a 10.05 h / Sandra S	09.15 a 10.05 h / EN DIRECTE	09.15 a 10.05 h / Sandra S	09.15 a 10.05 h / Laura M	09.15 a 10.05 h / Carlos A	9.15 a 10.10 h / VIRTUAL	9.15 a 10.10 h / VIRTUAL
45'							
10.00							
15'	Cul 10	Zumba EN DIRECTE	Estiraments DIRECTE	Cul 10 EN DIRECTE	Tonica't EN DIRECTE	Pilates EN DIRECTE	Tonica't EN DIRECTE
30'	10.15 a 10.45 h / VIRTUAL	10.15 a 11.05 h / Laura M	10.15 a 11.05 h / Neus S	10.15 a 11.05 h / Laura M	10.15 a 11.05 h / Sandra S	10.15 a 11.05 h	10.15 a 11.05 h
45'	ABS 10.45 a 11.00 h VIRTUAL						
11.00							
15'	Pilates EN DIRECTE	Cul 10 EN DIRECTE	Zumba EN DIRECTE	Cuida't vital	Zumba EN DIRECTE	Tonica't EN DIRECTE	Zumba EN DIRECTE
30'	11.15 a 12.05 h / Neus S	11.15 a 12.05 h / Axel C	11.15 a 12.05 h / Sandra S	11.15 a 12.05 h / EN DIRECTE	11.15 a 12.05 h / Sandra S	11.15 a 12.05 h	11.15 a 12.05 h
45'							
12.00							
15'	Zumba EN DIRECTE	Boxa EN DIRECTE	Cul 10 EN DIRECTE	Tonica't EN DIRECTE	Mobility EN DIRECTE	Zumba EN DIRECTE	Body Pump EN DIRECTE
30'	12.15 a 13.05 h / Sandra S	12.15 a 13.05 h / Luis	12.15 a 13.05 h / Ana C	12.15 a 13.05 h / Axel C	12.15 a 13.05 h / Susana	12.15 a 13.05 h	12.15 a 13.05 h
45'							
13.00							
15'	Body Pump EN DIRECTE	Aprima't EN DIRECTE	Tonica't EN DIRECTE	Vinyasa loga	Hiit Full Body	Body Pump EN DIRECTE	Estiraments DIRECTE
30'	13.30 a 14.20 h / Ana C.	13.30 a 14.20 h / David N	13.30 a 14.20 h / Ana C	13.15 a 14.10 / EN DIRECTE	13.30 a 14.00 h / VIRTUAL	13.15 a 14.05 h	13.15 a 14.05 h
45'							
14.00							
15'	Cul 10 EN DIRECTE	Body Pump EN DIRECTE	Aprima't EN DIRECTE	D.Total Body EN DIRECTE	D.Move	Cul 10	Body Pump
30'	14.30 a 15.20 h / Ana C.	14.30 a 15.20 h / David N	14.30 a 15.20 h / Ana C	14.30 a 15.20 h / David N	14.15 a 15.05 h / VIRTUAL	14.15 a 14.45 h / VIRTUAL	14.15 a 15.10 h / VIRTUAL
45'					ABS 14.45 a 15.00 h VIRTUAL		
15.00							
15'	Full Body	Cul 10 EN DIRECTE	Jambox Shadow	Tonica't EN DIRECTE	Body Pump	D.Move	Cul 10
30'	15.30 a 16.00 h / VIRTUAL	15.30 a 16.05 h / Sandra S	15.30 a 16.00 h / VIRTUAL	15.30 a 16.10 h / Sandra S	15.15 a 16.10 h / VIRTUAL	15.15 a 16.10 h / VIRTUAL	15.15 a 15.45 h / VIRTUAL
45'							ABS 15.45 a 16.00 h VIRTUAL
16.00							
15'	Cul 10 EN DIRECTE	Zumba EN DIRECTE	Cul 10 EN DIRECTE	Zumba EN DIRECTE	Full Body	Body Pump	Body Combat
30'	16.15 a 17.05 h / Laura M	16.15 a 17.05 h / Sandra S	16.15 a 17.05 h / Astrid	16.15 a 17.05 h / Sandra S	16.15 a 16.45 h / VIRTUAL	16.15 a 17.10 h / VIRTUAL	16.15 a 17.10 h / VIRTUAL
45'							
17.00							
15'	Pilates DIRECTE	Tonica't EN DIRECTE	Zumba EN DIRECTE	Aprima't EN DIRECTE	OPEN VINYASA	Body Combat	Body Pump
30'	17.15 a 18.05 h / Laura M	17.15 a 18.05 h / Ana C.	17.15 a 18.05 h / Astrid	17.15 a 18.05 h / Jose M	EN DIRECTE	17.15 a 18.10 h / VIRTUAL	17.15 a 18.10 h / VIRTUAL
45'					17.15 a 18.10 h Gloria		
18.00							
15'	Cul 10 / Aprima't	Body Pump EN DIRECTE	Tonica't	Vinyasa loga	Body Pump EN DIRECTE	Body Pump	D.Move
30'	18.15 a 19.05 h / Joel	18.15 a 19.05 h / Ana C	18.15 a 19.05 h / Joel	18.30 a 19.20 / EN DIRECTE	17.15 a 18.05 h / Jean	18.15 a 19.10 h / VIRTUAL	18.15 a 19.10 h / VIRTUAL
45'							
19.00							
15'	Zumba EN DIRECTE	Body Combat EN DIRECTE	Cul 10	Core & Abs 15'	Tonica't EN DIRECTE		
30'	19.15 a 20.05 h / Claudia S	19.15 a 20.05 h / David N.	19.15 a 19.40 h / Joel	19.45 a 20.00 h / VIRTUAL	19.15 a 20.05 h / Laura M		
45'			Aprima't				
20.00							
15'	Body Pump DIRECTE	Hatha/Vinyasa	Step EN DIRECTE	Cul 10 EN DIRECTE	Body Pump		
30'	20.15 a 21.05 h / Eva T.	EN DIRECTE	20.15 a 21.05 h / Eva T	20.15 a 21.05 h / Jose M	20.15 a 21.05 h / VIRTUAL		
45'		20.15 a 21.10 Claudio					
21.00							
15'	Cul 10	Body Pump	Hiit Full Body	Body Pump	Cul 10		
30'	21.15 a 21.45 h / VIRTUAL	21.15 a 22.05 h / VIRTUAL	21.15 a 21.45 h / VIRTUAL	21.15 a 22.05 h / VIRTUAL	21.15 a 21.45 h / VIRTUAL		
45'	ABS 21.45 a 22.00 h VIRTUAL		ABS 21.45 a 22.00 h VIRTUAL		ABS 21.45 a 22.00 h VIRTUAL		
22.00							
15'							
30'							
45'							

- Sessions de ball
- Sessions de ball emissió EN DIRECTE
- Sessions amb coreografia
- Sessions amb coreografia emissió EN DIRECTE
- Sessions Cuida't
- Sessions Cuida't emissió EN DIRECTE
- Sessions musculars
- Sessions musculars emissió EN DIRECTE
- Sessions d'alta intensitat
- Sessions d'alta intensitat emissió EN DIRECTE
- Sessions de baixa intensitat
- Sessions de baixa intensitat emissió EN DIRECTE
- Sessions de Boxa
- Sessions Virtuals

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 estius i setmanes de Nadal.

Horaris de les sessions - DiR Av. Madrid

Des del 6 de setembre de 2021



DiR



Sala 3 SpinDiR

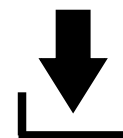
INICI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
06.00							
15'							
30'							
45'							
07.00	SpinDiR 06.15 a 07.00 h / VIRTUAL	SpinDiR 06.15 a 07.00 h / VIRTUAL	SpinDiR 06.15 a 07.00 h / VIRTUAL	SpinDiR 06.15 a 07.00 h / VIRTUAL	SpinDiR 06.15 a 07.00 h / VIRTUAL		
15'							
30'							
45'	SpinDiR EN DIRECTE 07.30 a 08.15 h / Alvaro	SpinDiR 7.30 a 8.15 / Carlos	SpinDiR EN DIRECTE 07.30 a 08.15 h / Alvaro	SpinDiR 7.30 a 8.15 / Carlos	SpinDiR EN DIRECTE 07.30 a 08.15 h / Alvaro		
08.00							
15'							
30'							
45'	SpinDiR 08.30 a 09.15 h / VIRTUAL	SpinDiR EN DIRECTE 08.30 a 09.15 h / Sergi R	SpinDiR 08.30 a 09.15 h / VIRTUAL	SpinDiR EN DIRECTE 08.30 a 09.15 h / Sergi R	SpinDiR 08.30 a 09.15 h / VIRTUAL		
09.00							
15'							
30'							
45'	SpinDiR 09.30 a 10.15 h / Manel	SpinDiR EN DIRECTE 09.30 a 10.15 h / Sergi R	SpinDiR 09.30 a 10.15 h / Manel	SpinDiR EN DIRECTE 09.30 a 10.15 h / Sergi R	SpinDiR EN DIRECTE 09.30 a 10.15 h / Sergi R	SpinDiR 9.30 a 10.15 / VIRTUAL	SpinDiR 9.30 a 10.15 / VIRTUAL
10.00							
15'							
30'							
45'	SpinDiR EN DIRECTE 10.30 a 11.15 h / Jordi V	SpinDiR 10.30 a 11.15 / VIRTUAL	SpinDiR EN DIRECTE 10.30 a 11.15 h / Jordi V	SpinDiR 10.30 a 11.15 / VIRTUAL	SpinDiR EN DIRECTE 10.30 a 11.15 h / Sergi R	SpinDiR 10.30 a 11.15 h / Rotació	SpinDiR 10.30 a 11.15 / EN DIRECTE
11.00							
15'							
30'							
45'	SpinDiR 11.30 a 12.15 / VIRTUAL	SpinDiR 11.30 a 12.15 / VIRTUAL	SpinDiR 11.30 a 12.15 / VIRTUAL	SpinDiR 11.30 a 12.15 / VIRTUAL	SpinDiR 11.30 a 12.15 / VIRTUAL	SpinDiR 11.30 a 12.15 h / Rotació	SpinDiR 11.30 a 12.15 / EN DIRECTE
12.00							
15'							
30'							
45'	SpinDiR 12.30 a 13.15 / VIRTUAL	SpinDiR 12.30 a 13.15 / VIRTUAL	SpinDiR 12.30 a 13.15 / VIRTUAL	SpinDiR 12.30 a 13.15 / VIRTUAL	SpinDiR 12.30 a 13.15 / VIRTUAL	SpinDiR 12.30 a 13.15 / EN DIRECTE	SpinDiR 12.30 a 13.15 / EN DIRECTE
13.00							
15'							
30'							
45'	SpinDiR EN DIRECTE 13.30 a 14.15 h / Sergi R	SpinDiR EN DIRECTE 13.30 a 14.15 h / Ruben	SpinDiR EN DIRECTE 13.30 a 14.15 h / Angelo	SpinDiR EN DIRECTE 13.30 a 14.15 h / Sergi R	SpinDiR EN DIRECTE 13.30 a 14.15 h / Sergi R	SpinDiR 13.30 a 14.15 / VIRTUAL	SpinDiR 13.30 a 14.15 / VIRTUAL
14.00							
15'							
30'							
45'	SpinDiR EN DIRECTE 14.30 a 15.15 h / Sergi R	SpinDiR 14.30 a 15.15 h / Manel	SpinDiR EN DIRECTE 14.30 a 15.15 h / Angelo	SpinDiR EN DIRECTE 14.30 a 15.15 h / Sergi R	SpinDiR EN DIRECTE 14.30 a 15.15 h / Sergi R	SpinDiR 14.30 a 15.15 / VIRTUAL	SpinDiR 14.30 a 15.15 / VIRTUAL
15.00							
15'							
30'							
45'	SpinDiR 15.30 a 16.15 / VIRTUAL	SpinDiR 15.30 a 16.15 / VIRTUAL	SpinDiR 15.30 a 16.15 / VIRTUAL	SpinDiR 15.30 a 16.15 / VIRTUAL	SpinDiR 15.30 a 16.15 / VIRTUAL	SpinDiR 15.30 a 16.15 / VIRTUAL	SpinDiR 15.30 a 16.15 / VIRTUAL
16.00							
15'							
30'							
45'	SpinDiR 16.30 a 17.15 / VIRTUAL	SpinDiR 16.30 a 17.15 / VIRTUAL	SpinDiR 16.30 a 17.15 / VIRTUAL	SpinDiR 16.30 a 17.15 / VIRTUAL	SpinDiR 16.30 a 17.15 / VIRTUAL	SpinDiR 16.30 a 17.15 / VIRTUAL	SpinDiR 16.30 a 17.15 / VIRTUAL
17.00							
15'							
30'							
45'	SpinDiR EN DIRECTE 17.30 a 18.15 h / Ruben	SpinDiR EN DIRECTE 17.30 a 18.15 h / Alvaro	SpinDiR EN DIRECTE 17.30 a 18.15 h / Alvaro	SpinDiR EN DIRECTE 17.30 a 18.15 h / Adri A.	SpinDiR EN DIRECTE 17.30 a 18.15 h / Sergi B	SpinDiR 17.30 a 18.15 / VIRTUAL	SpinDiR 17.30 a 18.15 / VIRTUAL
18.00							
15'							
30'							
45'	SpinDiR 18.30 a 19.15 h / Marçal	SpinDiR 18.30 a 19.15 h / Guillem	SpinDiR 18.30 a 19.15 h / Marçal	SpinDiR 18.30 a 19.15 h / Guillem	SpinDiR 18.30 a 19.15 h / Marçal	SpinDiR 18.30 a 19.15 / VIRTUAL	SpinDiR 18.30 a 19.15 / VIRTUAL
19.00							
15'							
30'							
45'	SpinDiR 19.30 a 20.15 h / Marçal	SpinDiR 19.30 a 20.15 h / Guillem	SpinDiR 19.30 a 20.15 h / Marçal	SpinDiR 19.30 a 20.15 h / Guillem	SpinDiR 19.30 a 20.15 h / Marçal		
20.00							
15'							
30'							
45'	SpinDiR 20.30 a 21.15 h / Marçal	SpinDiR 20.30 a 21.15 h / Guillem	SpinDiR EN DIRECTE 20.30 a 21.15 h / Sergi B.	SpinDiR 20.30 a 21.15 h / Guillem	SpinDiR 20.30 a 21.15 / VIRTUAL		
21.00							
15'							
30'							
45'	SpinDiR 21.30 a 22.15 / VIRTUAL	SpinDiR 21.30 a 22.15 / VIRTUAL	SpinDiR 21.30 a 22.15 / VIRTUAL	SpinDiR 21.30 a 22.15 / VIRTUAL	SpinDiR 21.30 a 22.15 / VIRTUAL		
22.00							
15'							
30'							
45'							

- Sessions amb tècnic presencial
- Sessions emissió EN DIRECTE
- Sessions Virtuals

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 estius i setmanes de Nadal.

Horaris de les sessions - DiR Av. Madrid

Des del 6 de setembre de 2021



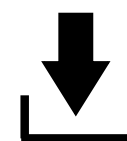
Sala Bootcamp

INICI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
06.00							
15'							
30'							
45'							
07.00							
15'	Full Body	Full Body	Full Body	Full Body	Full Body		
30'	07.15 a 08.00 h / VIRTUAL	07.15 a 08.00 h / VIRTUAL	07.15 a 08.00 h / VIRTUAL	07.15 a 08.00 h / VIRTUAL	07.15 a 08.00 h / VIRTUAL		
45'							
08.00							
15'	Full Body	Full Body	Full Body	Full Body	Full Body		
30'	08.15 a 09.00 h / VIRTUAL	08.15 a 09.00 h / VIRTUAL	08.15 a 09.00 h / VIRTUAL	08.15 a 09.00 h / VIRTUAL	08.15 a 09.00 h / VIRTUAL		
45'							
09.00							
15'	Full Body	Full Body	Full Body	Full Body	Full Body	Full Body	Full Body
30'	09.15 a 10.00 h / VIRTUAL	9.15 a 10.00 h / Bea	09.15 a 10.00 h / VIRTUAL	09.15 a 10.00 h / VIRTUAL	09.15 a 10.00 h / VIRTUAL	09.15 a 10.00 h / VIRTUAL	09.15 a 10.00 h / VIRTUAL
45'							
10.00							
15'	Full Body	Full Body	Full Body	Full Body	Full Body	Full Body	Full Body
30'	10.15 a 11.00 h / VIRTUAL	10.15 a 11.00 h / VIRTUAL	10.15 a 11.00 h / VIRTUAL	10.15 a 11.00 h / Jordi	10.15 a 11.00 h / VIRTUAL	10.15 a 11.00 h / VIRTUAL	10.15 a 11.00 h / VIRTUAL
45'							
11.00							
15'	Full Body	Full Body	Full Body	Full Body	Full Body	Full Body	Full Body
30'	11.15 a 12.00 h / VIRTUAL	11.15 a 12.00 h / VIRTUAL	11.15 a 12.00 h / VIRTUAL	11.15 a 12.00 h / VIRTUAL	11.15 a 12.00 h / VIRTUAL	11.15 a 12.00 h / VIRTUAL	11.15 a 12.00 h / VIRTUAL
45'							
12.00							
15'	Full Body	Full Body	Full Body	Full Body	Full Body	Full Body	Full Body
30'	12.15 a 13.00 h / VIRTUAL	12.15 a 13.00 h / VIRTUAL	12.15 a 13.00 h / VIRTUAL	12.15 a 13.00 h / VIRTUAL	12.15 a 13.00 h / VIRTUAL	12.15 a 13.00 h / VIRTUAL	12.15 a 13.00 h / VIRTUAL
45'							
13.00							
15'	Full Body	Full Body	Full Body	Full Body	Full Body	Full Body	Full Body
30'	13.15 a 14.00 h / VIRTUAL	13.15 a 14.00 h / VIRTUAL	13.15 a 14.00 h / VIRTUAL	13.15 a 14.00 h / VIRTUAL	13.15 a 14.00 h / VIRTUAL	13.15 a 14.00 h / VIRTUAL	13.15 a 14.00 h / VIRTUAL
45'							
14.00							
15'	Full Body	Full Body	Full Body	Full Body	Full Body	Full Body	Full Body
30'	14.15 a 15.00 h / VIRTUAL	14.15 a 15.00 h / VIRTUAL	14.15 a 15.00 h / VIRTUAL	14.15 a 15.00 h / VIRTUAL	14.15 a 15.00 h / VIRTUAL	14.15 a 15.00 h / VIRTUAL	14.15 a 15.00 h / VIRTUAL
45'							
15.00							
15'	Full Body	Full Body	Full Body	Full Body	Full Body	Full Body	Full Body
30'	15.15 a 16.00 h / VIRTUAL	15.15 a 16.00 h / VIRTUAL	15.15 a 16.00 h / VIRTUAL	15.15 a 16.00 h / VIRTUAL	15.15 a 16.00 h / VIRTUAL	15.15 a 16.00 h / VIRTUAL	15.15 a 16.00 h / VIRTUAL
45'							
16.00							
15'	Full Body	Full Body	Full Body	Full Body	Full Body	Full Body	Full Body
30'	16.15 a 17.00 h / VIRTUAL	16.15 a 17.00 h / VIRTUAL	16.15 a 17.00 h / VIRTUAL	16.15 a 17.00 h / VIRTUAL	16.15 a 17.00 h / VIRTUAL	16.15 a 17.00 h / VIRTUAL	16.15 a 17.00 h / VIRTUAL
45'							
17.00							
15'	Full Body	Full Body	Full Body	Metabolic	Full Body	Full Body	Full Body
30'	17.15 a 18.00 h / VIRTUAL	17.15 a 18.00 h / VIRTUAL	17.15 a 18.00 h / VIRTUAL	17.15 a 18.00 h / Bea	17.15 a 18.00 h / VIRTUAL	17.15 a 18.00 h / VIRTUAL	17.15 a 18.00 h / VIRTUAL
45'							
18.00							
15'	Full Body	Metabolic	Full Body	Upper	Full Body		
30'	18.15 a 19.00 h / VIRTUAL	18.15 a 19.00 h / Alex	18.15 a 19.00 h / VIRTUAL	18.15 a 19.00 h / Bea	18.15 a 19.00 h / VIRTUAL		
45'							
19.00							
15'	Full Body	Lower	Full Body	Full Body	Full Body		
30'	19.15 a 20.00 h / Albert	19.15 a 20.00 h / Alex	19.15 a 20.00 h / Albert	19.15 a 20.00 h / VIRTUAL	19.15 a 20.00 h / VIRTUAL		
45'							
20.00							
15'	Full Body	Full Body	Full Body	Full Body	Full Body		
30'	20.15 a 21.00 h / Albert	20.15 a 21.00 h / VIRTUAL	20.15 a 21.00 h / Albert	20.15 a 21.00 h / VIRTUAL	20.15 a 21.00 h / VIRTUAL		
45'							
21.00							
15'	Full Body	Full Body	Full Body	Full Body	Full Body		
30'	21.15 a 22.00 h / VIRTUAL	21.15 a 22.00 h / VIRTUAL	21.15 a 22.00 h / VIRTUAL	21.15 a 22.00 h / VIRTUAL	21.15 a 22.00 h / VIRTUAL		
45'							
22.00							
15'							
30'							
45'							

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 estius i setmanes de Nadal.

Horaris de les sessions - DiR Av. Madrid

Des del 6 de setembre de 2021



Sala Piscina

INICI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
06.00							
15'							
30'							
45'							
07.00							
15'							
30'							
45'							
08.00	Aqua Total Body 8.00 a 08.50 h / Sergi		Aqua Total Body 8.00 a 08.50 h / Sergi	Aqua Aprima't 8.00 a 08.50 h / Toni			
15'							
30'							
45'							
09.00	Aqua DiR 9.00 a 9.50 h / Sergi	Aqua DiR 9.00 a 9.50 h / Toni	Aqua DiR 9.00 a 9.50 h / Sergi	Aqua Total Body 9.00 a 9.50 h / Toni	Aqua Aprima't 9.00 a 9.50 h / Sergi		
15'							
30'							
45'							
10.00	Aqua Aprima't 10.00 a 10.50 h / Sergi	Aqua Total Body 10.00 a 10.50 h / Toni	Aqua DiR 10.00 a 10.50 h / Sergi		Aqua Total Body 10.00 a 10.50 h / Sergi		
15'							
30'							
45'							
11.00		Aqua DiR 11.00 a 11.50 h / Toni				Aqua DiR 11.00 a 11.50 h / Pedro	
15'							
30'							
45'							
12.00							
15'							
30'							
45'							
13.00							
15'							
30'							
45'							
14.00							
15'							
30'							
45'							
15.00							
15'							
30'							
45'							
16.00							
15'							
30'							
45'							
17.00							
15'							
30'							
45'							
18.00	Aqua Total Body 18.00 a 18.50 h / Kike	Aqua DiR 18.00 a 18.50 h / Sergi	Aqua DiR 18.00 a 18.50 h / Kike	Aqua Aprima't 18.00 a 18.50 h / Sergi			
15'							
30'							
45'							
19.00	Aqua Aprima't 19.00 a 19.50 h / Kike	Aqua Total Body 19.00 a 19.50 h / Sergi	Aqua Total Body 19.00 a 19.50 h / Kike	Aqua DiR 19.00 a 19.50 h / Sergi			
15'							
30'							
45'							
20.00							
15'							
30'							
45'							
21.00							
15'							
30'							
45'							
22.00							
15'							
30'							
45'							

 Sessions Intenses
 Sessions de mitja o baixa intensitat
 Sessions amb coreografia

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 estius i setmanes de Nadal.

Horaris de les sessions - DiR Av. Madrid

Des del 6 de setembre de 2021



Sala Boxa

INICI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
06.00							
15'							
30'							
45'							
07.00							
15'							
30'							
45'							
08.00							
15'							
30'							
45'							
09.00							
15'							
30'							
45'							
10.00							
15'							
30'							
45'							
11.00							
15'							
30'							
45'							
12.00							
15'							
30'							
45'							
13.00							
15'							
30'							
45'							
14.00							
15'							
30'							
45'							
15.00							
15'							
30'							
45'							
16.00							
15'							
30'							
45'							
17.00							
15'							
30'							
45'							
18.00							
15'							
30'							
45'							
19.00							
15'							
30'							
45'							
20.00							
15'							
30'							
45'							
21.00							
15'							
30'							
45'							
22.00							
15'							
30'							
45'							

Boxa
19.30 a 20.20 / Carla

- Sessions de ball
- Sessions de ball emissió EN DIRECTE
- Sessions amb coreografia
- Sessions amb coreografia emissió EN DIRECTE
- Sessions Cuida't
- Sessions Cuida't emissió EN DIRECTE
- Sessions musculars
- Sessions musculars emissió EN DIRECTE
- Sessions d'alta intensitat
- Sessions d'alta intensitat emissió EN DIRECTE
- Sessions de baixa intensitat
- Sessions de baixa intensitat emissió EN DIRECTE
- Sessions de Boxa
- Sessions Virtuals

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 estius i setmanes de Nadal.