

DIR CAMPUS

A PARTIR DEL 23 D'ABRIL

SALA 7

INICI	FI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
07.15	08.10	BODY PUMP		TOTAL HIIT		PILATES
08.15	09.10	BODY COMBAT		CUL 10 / PILATES		TOTAL HIIT
09.15	10.10	TONIFICA'T		BODY PUMP		D-MOVE!
10.15	11.10	PILATES	CUL 10 / ABDOMINALS	MOBILITY	ZUMBA	D-TOTAL BODY
11.15	12.10	CUIDA'T TONIFICA'T	CUIDA'T RITMES	CUIDA'T FUNCIONAL	TAI-TXI	CUIDA'T VITAL
12.15	13.10	REEDUCACIÓ POSTURAL	D-TOTAL BODY	BODY PUMP	IOGA DIR	TONIFICA'T
13.15	14.10	IOGA DIR	BODY PUMP	PILATES	CUL 10 / ZUMBA	AERÒBIC
14.15	15.10		BODY COMBAT		CROSS DIR	
15.15	16.10		CUL 10 / STEP BASIC			
16.15	17.10		BODY PUMP		D-TOTAL BODY	
17.15	18.10		ZUMBA		BODY PUMP	
18.15	19.10	IOGA DIR	CUL 10 / ABDOMINALS	AERÒBIC BÀSIC	D-MOVE!	BODY PUMP
19.15	20.10	D-TOTAL BODY	D-MOVE!	TONIFICA'T	BODY PUMP	AERÒBIC
20.15	21.10	BODY PUMP	PILATES	STEP	ZUMBA	IOGA DIR
21.15	22.10	BODY COMBAT		BODY PUMP		

INICI	FI	DISSABTE	FESTIUS
10.15	11.10	BODY PUMP	ZUMBA
11.15	12.10	BODY COMBAT	CUL 10
12.15	13.10	ZUMBA	BODY PUMP

SALA 5

INICI	FI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
07.15	08.10		BODY COMBAT/ CUL 10		TONIFICA'T	
07.30	08.25	PILATES VIRTUAL		D-TONO! VIRTUAL		IOGA VIRTUAL
08.15	09.10		ZUMBA		BODY PUMP	
08.30	09.25	BODY PUMP VIRTUAL		D-MOVE! VIRTUAL		D-TOTAL BODY VIRTUAL
09.15	10.10		PILATES		BODY COMBAT	
09.30	10.25	IOGA VIRTUAL		IOGA VIRTUAL		D-TONO! VIRTUAL
10.30	10.55	CUL 10 VIRTUAL				
10.30	11.25		IOGA VIRTUAL	BODY PUMP VIRTUAL	D-TONO VIRTUAL	IOGA VIRTUAL
11.00	11.25	CUL 10 VIRTUAL				
11.30	12.25	IOGA VIRTUAL	BODY PUMP VIRTUAL	PILATES VIRTUAL	PILATES VIRTUAL	D-TONO! VIRTUAL
12.30	13.25	D-MOVE! VIRTUAL	PILATES VIRTUAL	D-TONO VIRTUAL	D-TOTAL BODY VIRTUAL	PILATES VIRTUAL
14.15	15.10	ZUMBA/CUL 10	IOGA VIRTUAL	BODY PUMP	PILATES VIRTUAL	D-MOVE! VIRTUAL
15.15	16.10	TONIFICA'T	D-TOTAL BODY VIRTUAL	PILATES VIRTUAL	IOGA VIRTUAL	BODY PUMP
16.15	16.40				CUL 10 VIRTUAL	
16.15	17.10	PILATES	MIND BODY VIRTUAL	D-MOVE!/ ZUMBA		CUL 10
16.45	17.10				CUL 10 VIRTUAL	
17.15	18.10	ZUMBA	D-MOVE! VIRTUAL	CUL 10 / ABDOMINALS	IOGA VIRTUAL	TONIFICA'T/ESTIRAMENTS
18.30	19.00		MOBILITY			
18.30	19.25	BODY PUMP		BODY PUMP	PILATES	D-MOVE!
19.30	20.25	ZUMBA		BODY COMBAT	IOGA DIR	BODY COMBAT
19.00	20.25		IOGA DIR			
21.30	21.55		CUL 10 VIRTUAL			
21.30	22.25	D-MOVE! VIRTUAL		D-TOTAL BODY VIRTUAL	PILATES VIRTUAL	IOGA VIRTUAL
22.00	22.25		CUL 10 VIRTUAL			

INICI	FI	DISSABTE	FESTIUS
15.30	15.55	CUL10 VIRTUAL	
15.30	16.25		BODY PUMP VIRTUAL
16.00	16.25	CUL10 VIRTUAL	
16.30	17.25	IOGA BÀSIC VIRTUAL	D-TOTAL BODY VIRTUAL
17.30	18.25	BODY PUMP VIRTUAL	PLATES VIRTUAL

SALA 2

INICI	FI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
07.30	08.15	SPINDIR	FULLBODY CYCLE	SPINDIR	SPINDIR VIRTUAL	SPINDIR
08.30	09.15	SPINDIR VIRTUAL	SPINDIR VIRTUAL	SPINDIR VIRTUAL	SPINDIR VIRTUAL	SPINDIR VIRTUAL
09.30	10.15	SPINDIR	SPINDIR	SPINDIR	SPINDIR VIRTUAL	SPINDIR
10.30	11.15	SPINDIR VIRTUAL	SPINDIR VIRTUAL	SPINDIR	SPINDIR VIRTUAL	SPINDIR/
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	FULLBODY CYCLE	SPINDIR VIRTUAL	SPINDIR	SPINDIR VIRTUAL	SPINDIR VIRTUAL
14.30	15.15	SPINDIR	SPINDIR	SPINDIR	SPINDIR	SPINDIR
15.30	16.15	SPINDIR VIRTUAL	SPINDIR VIRTUAL	SPINDIR VIRTUAL	SPINDIR VIRTUAL	SPINDIR VIRTUAL
16.30	17.15	SPINDIR VIRTUAL	SPINDIR VIRTUAL	SPINDIR VIRTUAL	SPINDIR VIRTUAL	
16.30	18.15					SPINDIR VIRTUAL XL
17.30	18.15	SPINDIR VIRTUAL	SPINDIR VIRTUAL	SPINDIR VIRTUAL	SPINDIR VIRTUAL	
18.30	19.15	SPINDIR	SPINDIR	SPINDIR	SPINDIR	SPINDIR
19.30	20.15	SPINDIR	SPRINT 30	FULLBODY CYCLE	SPINDIR	SPINDIR
20.30	21.15	SPINDIR	SPINDIR	SPINDIR	SPRINT 30	SPINDIR VIRTUAL
21.30	22.15	SPINDIR VIRTUAL	SPINDIR VIRTUAL	SPINDIR VIRTUAL	SPINDIR VIRTUAL	SPINDIR VIRTUAL

INICI	FI	DISSABTE	FESTIUS
09.00	09.45	SPINDIR VIRTUAL	SPINDIR VIRTUAL
10.00	10.45	SPINDIR VIRTUAL	SPINDIR VIRTUAL
11.00	11.45	SPINDIR	SPINDIR VIRTUAL
12.00	12.45	SPINDIR	SPINDIR VIRTUAL
13.00	13.45	SPINDIR VIRTUAL	SPINDIR VIRTUAL
14.00	14.45	SPINDIR VIRTUAL	SPINDIR VIRTUAL
15.00	15.45	SPINDIR VIRTUAL	SPINDIR VIRTUAL
16.00	16.45	SPINDIR VIRTUAL	SPINDIR VIRTUAL
17.00	17.45	SPINDIR VIRTUAL	SPINDIR VIRTUAL
18.00	18.45	SPINDIR VIRTUAL	SPINDIR VIRTUAL

- 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

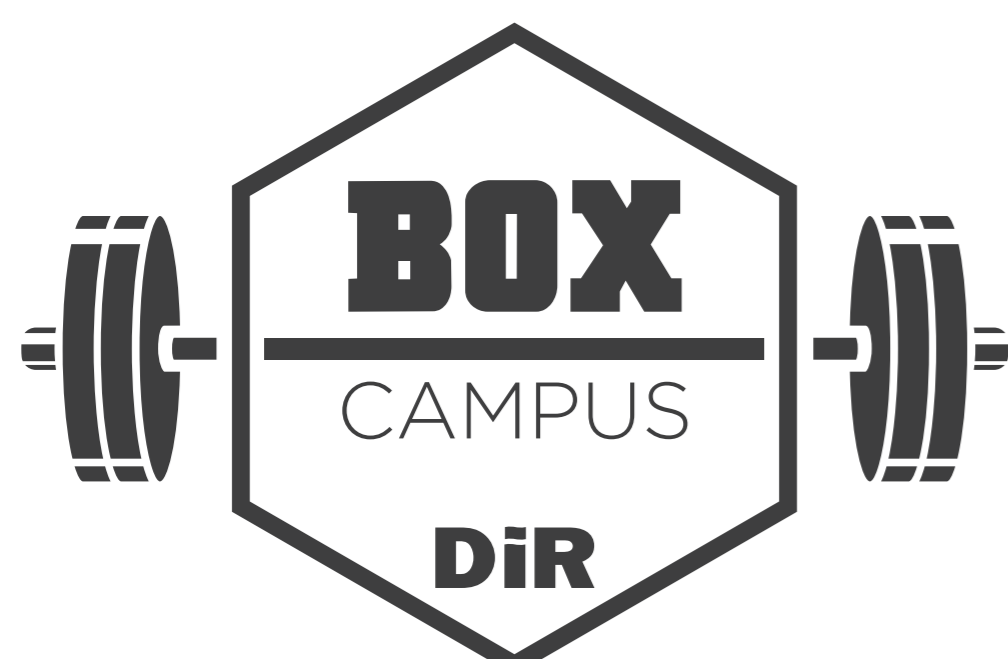
PATROCINA



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.

DIR CAMPUS

A PARTIR DEL 23 D'ABRIL



INICI	FI	SALA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
6.30	7.15	9	OPEN BOX	OPEN BOX	OPEN BOX	OPEN BOX	OPEN BOX
7.15	8.15	9	OPEN BOX	WOD	OPEN BOX	WOD	OPEN BOX
8.15	9.15	9	OPEN BOX	OPEN BOX	OPEN BOX	OPEN BOX	OPEN BOX
9.15	10.00	9	OPEN BOX	OPEN BOX	OPEN BOX	OPEN BOX	OPEN BOX
10.00	11.00	9	WOD	OPEN BOX	WOD	OPEN BOX	OPEN BOX
11.00	12.00	9	OPEN BOX	OPEN BOX	OPEN BOX	OPEN BOX	WOD
12.00	13.00	9	OPEN BOX	OPEN BOX	OPEN BOX	OPEN BOX	OPEN BOX
13.00	14.30	9	OPEN BOX	OPEN BOX	OPEN BOX	OPEN BOX	OPEN BOX
14.30	15.30	9	WOD	WOD	WOD	HALTEROFÍLIA	OPEN BOX
15.30	16.30	9	OPEN BOX	OPEN BOX	OPEN BOX	OPEN BOX	OPEN BOX
16.30	18.00	9	OPEN BOX	OPEN BOX	OPEN BOX	OPEN BOX	OPEN BOX
18.00	19.00	9	WOD	WOD	WOD	OPEN BOX	WOD
19.00	20.00	9	WOD	WOD	WOD	WOD	WOD
20.00	21.00	9	WOD	WOD	HALTEROFÍLIA	WOD	OPEN BOX
21.00	22.15	9	OPEN BOX	OPEN BOX	OPEN BOX	OPEN BOX	OPEN BOX

INICI	FI	SALA	DISSABTE	DIUMENGE
9.00	10.00	9	OPEN BOX	OPEN BOX
10.00	11.00	9	WOD	OPEN BOX
11.00	12.30	9	OPEN BOX	OPEN BOX
12.30	13.30	9	OPEN BOX	OPEN BOX
13.30	14.30	9	OPEN BOX	OPEN BOX
14.30	15.30	9	OPEN BOX	OPEN BOX
15.30	16.30	9	OPEN BOX	OPEN BOX
16.30	17.30	9	OPEN BOX	OPEN BOX
17.30	18.30	9	OPEN BOX	OPEN BOX
18.30	19.15	9	OPEN BOX	OPEN BOX

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.

SALA 8

INICI	FI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
13.30	14.25	BOXA OLIMPICA				BOXA OLIMPICA
14.00	14.55		BOXA OLIMPICA		BOXA OLIMPICA	
15.00	15.55					BOXA OLIMPICA
16.30	17.25		BOXA OLIMPICA		BOXA OLIMPICA	
17.00	17.55	BOXA OLIMPICA				
18.15	19.10			BOXA OLIMPICA		
19.00	19.55	BOXA OLIMPICA	BOXA OLIMPICA			
20.00	20.55			BOXA OLIMPICA		



INICI	FI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
19.15	20.10				RUN WITH US DIR	

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.