Horaris de les sessions - DiR Castillejos

Des del 14 d'Abril

Sala 5 Activitats Dirigides

INICI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
06.00							
15'							
30'							
45'							
07.00	**HIIT & FURY** 07.00 a 7.50 h / ALBERTO	**Tonifica't** 07.00 a 7.50 h / GERARD	**Body Pump** 07.00 a 7.50 h / ALBERTO	**Pilates** 7.00 a 7.50 h / GERARD			
15'							
30'							
45'							
08.00	**Zumba** 08.15 a 09.05 h /ALBERTO						
15'							
30'							
45'							
09.00	**Body Pump** 09.15 a 10.05 h / ALBERTO	**Cul 10** 09.15 a 10.05 h / GERARD	**Tonifica't** 09.15 a 10.05 h /ALBERTO	**D·Move** 9.15 a 10.05 h / GERARD	**Power Barre** 09.15 a 10.05 h /ALBERTO		
15'							
30'							
45'							
10.00	**Power Barre** 10.15 a 11.05 h / ALBERTO	**Estiraments** 10.15 a 11.05 h / GERARD	**Zumba** 10.15 a 11.05 h / ALBERTO	**Tonifica't** 10.15 a 11.05 h / GERARD	**Zumba** 10.15 a 11.05 h / ALBERTO	**Pilates** 10.15 a 11.05 h	**Body Pump** 10.15 a 11.05 h
15'							
30'							
45'							
11.00	**Pilates** 11.15 a 12.05 h / ALBERTO	**Zumba** 11.15 a 12.05 h / GERARD	**Power Barre** 11.15 a 12.05 h / ALBERTO	**Body Pump** 11.15 a 12.05 h / GERARD	**Estiraments** 11.15 a 12.05 h / ALBERTO	**HIIT & FURY** 11.15 a 12.05 h	**Tonifica't** 11.15 a 12.05 h
15'							
30'							
45'							
12.00	**Tonifica't** 12.15 a 13.05 h/ ERIC L	**Body Pump** 12.15 a 13.05 h / GERARD				**Body Pump** 12.15 a 13.05 h	**Estiraments** 12.15 a 13.05 h
15'							
30'							
45'							
13.00							
15'							
30'							
45'							
14.00							
15'							
30'							
45'							
15.00	**Body Pump** 15.15 a 16.05 h / ADRIÁN R	**Zumba** 15.15 a 16.05 h / LAURA M	**Body Combat** 15.15 a 16.05 h / Adriá	**D·Move** 15.15 a 16.05 h / LAURA M			
15'							
30'							
45'							
16.00	**HIIT & FURY** 16.15 a 17.05 h / ADRIÁN R	**Cul 10** 16.15 a 17.05 h / LAURA M		**Pilates** 16.15 a 17.05 h / LAURA M			
15'							
30'							
45'							
17.00	**Zumba** 17.15 a 18.05 h / TANIA V	**HIIT & FURY** 17.15 a 18.05 h / ANA C	**Tonifica't** 17.15 a 18.05 h / TANIA V	**Body Pump** 17.15 a 18.05 h / ANA C	**Body Pump** 17.15 a 18.05 h / TANIA		
15'							
30'							
45'							
18.00	**Body Pump** 18.15 a 19.05 h / TANIA V	**Body Combat** 18.15 a 19.05 h / ERIC L	**Body Pump** 18.15 a 19.05 h / ADRIÁN R	**Cul 10** 18.15 a 19.05 h / ERIC L	**Pilates** 18.15 a 17.05 h / TANIA V		
15'							
30'							
45'							
19.00	**Step** 19.15 a 20.05 h / JOSE M	**HIIT & FURY** 19.15 a 20.05 h / ERIC L	**D.Totalbody** 19.15 a 20.05 h / JOSE M	**Body Combat** 19.15 a 20.05 h / ERIC L	**Tonifica't** 19.15 a 20.05 h / TANIA V		
15'							
30'							
45'							
20.00	**Aerobic** 20.15 a 21.05 h / JOSE M	**Cul 10** 20.15 a 21.05 h / ERIC L	**Zumba** 20.15 a 21.05 h / JOSE M	**Body Pump** 20.15 a 21.05 h / ERIC L			
15'							
30'							
45'							
21.00							
15'							
30'							
45'							
22.00							
15'							
30'							
45'							

- Sessions de ball
- Sessions amb coreografia
- Sesions cuida't
- Sessions musculars
- Sessions d'alta intensitat
- Sessions de baixa intensitat

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 Castillejos

Des del 14 d'Abril

Sala 6 Activitats Dirigides

INICI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
06.00							
15'	DiR PUMP 6.05 a 6.55 h / VIRTUAL	ABDOMINALS 6.15h	IOGA DIR 06.05 a 06.55 h / VIRTUAL	ABDOMINALS 6.15h	DiR PUMP 6.05 a 6.55 h / VIRTUAL		
30'		CUL 10 6.30 a 7.00 h / VIRTUAL		HIIT 6.30 a 7.00 h / VIRTUAL			
45'							
07.00	Cul 10 EN DIRECTE 7.00 a 7.50 h/ Gerard	PILATES 7.00 a 7.30 VIRTUAL	Zumba EN DIRECTE 7.00 a 7.50 h/ Gerard	Body Pump EN DIRECTE 7,15 a 8.05 h / Greta	CUL 10 7.00 a 7.30 VIRTUAL		
15'		IOGA DIR 7.30 a 8.00 VIRTUAL			HIIT & FURY 7.30 a 8.00 VIRTUAL		
30'							
45'	ESTIRAMENTS 07.55h				ABDOMINALS 08.00h		
08.00		MINDFULNESS 8.00 a 8.30 VIRTUAL	Pilates EN DIRECTE 8.00 a 8.50 h/ Gerard				
15'	Pilates EN DIRECTE 8.15 a 9.05 h / Neus	TAI TXI 8.30 a 9.00 VIRTUAL		Body Pump EN DIRECTE 8.15 a 9.05 h / Greta	IOGA DIR 8.15 a 9.05 h / VIRTUAL	IOGA DIR 8.15 a 9.05 h / VIRTUAL	ESTIRAMENTS 8.15h MINDFULNESS 8.30 a 9.00 VIRTUAL
30'							
45'			ESTIRAMENTS 8.55h				
09.00		IOGA DIR 09.00 a 09.50 h / VIRTUAL					
15'	Cuida't Tonifica't EN DIRECTE 9.15 a 10.05 h/ Toni G.		Sevillanes 9.15 a 10.05 h/ IVETTE D	HIIT & FURY EN DIRECTE 9.15 a 10.05 h / Laura M	Zumba EN DIRECTE 9.15 a 10.05 h/Gerard	D.Total Body REPLAY 9:15 a 10:05	HIIT & FURY EN DIRECTE 9.15 a 10.05 h
30'							
45'							
10.00		Sevillanes 10.05 a 10.55 h / IVETTE D					
15'	Cuida't Vital 10.15 a 11.05 h / SARA C		Cuida't Tonifica't 10.15 a 11.05 h / XAVI	Cuida't Ritmes 10.15 a 11.05 h / ALBA L	Body Pump EN DIRECTE 10.15 a 11.05 h /Gerard	Tonifica't EN DIRECTE 10.15 a 11.05 h	VINYASA EN DIRECTE 10.15 a 11.10 h
30'							
45'							
11.00							
15'	Dir Ritmes 11.15 a 12.05 h / SARA C	Cuida't Tonifica't 11.15 a 12.05 h / KEDAR L	Cuida't Estiraments 11.15 a 12.05 h / XAVI G	Cuida't Pilates 11.15 a 12.05 h / ALBA L	HIIT & FURY EN DIRECTE 11.15 a 12.05 h / Susana	VINYASA EN DIRECTE 11.15 a 12.10 h	HATHA EN DIRECTE 11.15 A 12.10 h
30'							
45'							
12.00							
15'	DiR PUMP 12.15 a 13.05 h / VIRTUAL	Mobility 12.15 a 13.05 h / KEDAR L	Pilates EN DIRECTE 12.15 a 13.05 h / Susana	LATINO MIX 12.15 a 13.05 h / VIRTUAL	Barre EN DIRECTE 12.15	Zumba EN DIRECTE 12.15 a 13.05 h	ABDOMINALS 12.15 h
30'					MOBILITY 12.45		JAMBOX SHADOW 12.30 a 13.00 h / VIRTUAL
45'							
13.00							ABDOMINALS 13.00 h
15'	ABDOMINALS 13.15 h	Yin Yoga EN DIRECTE 13.15 a 14.10 h / Marjo	HATHA 13.15 a 14.10 h Bea	the Circuit 13.15 a 14.05 h / VIRTUAL	DiR PUMP 13.15 a 14.05 h / VIRTUAL	Body Pump EN DIRECTE 13.15 a 14.05 h	the Circuit 13.15 a 14.05 h / VIRTUAL
30'	Body Pump EN DIRECTE 13.30 a 14.20 h/ Ana						
45'							
14.00							
15'		the Circuit 14.15 a 15.05 h / VIRTUAL	DiR PUMP 14.15 a 15.05 h / VIRTUAL	HATHA EN DIRECTE 14.15 a 15.10 h /Mari	Body Combat EN DIRECTE 14.15 a 15.10 h / Sergi R	DIR COMBAT 14.15 a 15.05 h / VIRTUAL	DiR PUMP 14.15 a 15.05 h / VIRTUAL
30'	HIPOPRESIUS 14.25 h						
45'	CUL 10 14.40 a 15.10 h / VIRTUAL						
15.00							
15'	PILATES 15.15 a 15.45 h / VIRTUAL	Tonifica't EN DIRECTE 15.15 a 16.05 h/ Sara C	the Circuit 15.15 a 16.05 h / VIRTUAL	Cul 10 EN DIRECTE 15.15 a 16.05 h/ Sara C	Body Pump EN DIRECTE 15.15 a 16.05 h/ Dani P	IOGA DIR 15.15 a 16.05 h / VIRTUAL	IOGA DIR 15.15 a 15.45 h / VIRTUAL
30'							
45'					ABDOMINALS 16.10h		ABDOMINALS 15.45 h
16.00							
15'	Tonifica't EN DIRECTE 16.15 a 17.05 h/ Jean M	Pilates EN DIRECTE 16.15 a 17.05 h/ Dani P	Cul 10 EN DIRECTE 16.15 a 17.05 h/ Astrid	DiR COMBAT 16.15 a 17.05 h / VIRTUAL	HIIT & FURY 16.25 a 16.55 h / VIRTUAL	DiR PUMP 16.15 a 17.05 h / VIRTUAL	DIR PUMP 16.15 a 17.05 h / VIRTUAL
30'							
45'					ESTIRAMENTS 17.00h		
17.00							
15'	IOGA DIR 17.15 a 18.05 h / VIRTUAL	Body Pump EN DIRECTE 17.15 a 18.05 h/ Rubén	Body Pump EN DIRECTE 17.15 a 18.05 h/ Claudia	HIIT & FURY EN DIRECTE 17.15 a 18.05 / Dani P	Zumba EN DIRECTE 17.15 a 18.05 h/Jean M	IOGA DIR 17.15 a 18.05 h / VIRTUAL	MINDFULNESS 17.15 a 17.45 h / VIRTUAL
30'							
45'							ESTIRAMENTS 17:50
18.00							
15'	Tonifica't 18.15 a 19.05 h / TANIA V	Zumba 18.15 a 19.05 h / ANA C	HIIT & fURY 18.15 a 19.05 h / TANIA V	Pilates 18.15 a 19.05 h / ANA C	Body Pump EN DIRECTE 18.15 a 19.05 h/ Jean M	MINDFULNESS 18.15 a 18.45 h / VIRTUAL	DiR PUMP 18.15 a 19.05 h / VIRTUAL
30'							
45'						ESTIRAMENTS 18:45	
19.00							
15'	Body Combat 19.15 a 20.05 h / TANIA V	Body Pump 19.15 a 20.05 h / ANA C	Pilates 19.15 a 20.05 h / TANIA V	Zumba 19.15 a 20.05 h / ANA C	Body Combat EN DIRECTE 19.15 a 20.05 h/ Jean M		
30'							
45'							
20.00							
15'	Body Pump EN DIRECTE 20.15 a 21.05 h/ Laura	HIIT & FURY EN DIRECTE 20.15 a 21.05 h/ David N	the Circuit 20.15 a 21.05 h / VIRTUAL	CUL 10 POWER EN DIRECTE 20.15 a 21.05 h /Astrid R	ABDOMINALS 20.10 h		
30'					ESTIRAMENTS 20.25 h		
45'					TONIFICAT 20.40 a 21.10 h / VIRTUAL		
21.00							
15'	MINDFULNESS 21:15 a 21:45 / VIRTUAL	CUL 10 21:15 a 21:45 / VIRTUAL	ESTIRAMENTS 21.15 h	HIIT & FURY 21.15 a 21:45 h / VIRTUAL	IOGA DIR 21.15 a 22.05 h / VIRTUAL		
30'			ABDOMINALS 21.30 h				
45'	HIIT & FURY 21.45 a 22.15 h / VIRTUAL	IOGA DIR 21.45 a 22.15 h / VIRTUAL	CUL 10 30' 21.45 a 22.15 h / VIRTUAL	TONIFICAT 21.45 a 22.15 h / VIRTUAL			
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 Castillejos

Des del 14 d'Abril

Sala 3 Dance School

INICI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
06.00							
15'							
30'	**IOGA DIR** 06.15 a 07.05 h / VIRTUAL	**DIR COMBAT** 06.15 a 07.05 h / VIRTUAL	**HIIT & FURY** 06.15 a 06.45 h / VIRTUAL	**DIR PUMP** 06.15 a 07.05 h / VIRTUAL	**CUL 10** 06.15 a 06.45 h / VIRTUAL		
45'			**TONIFICAT** 06.45 a 07.15 h / VIRTUAL		**MINDFULNESS** 06.45 a 07.15 h / VIRTUAL		
07.00							
15'	**Tonifica't** EN DIRECTE	**Body Pump** EN DIRECTE	**D-Total Body** EN DIRECTE	**CUL 10** EN DIRECTE	**Body Pump** EN DIRECTE		
30'							
45'	07.15 a 08.05 h/ Neus	07.15 a 08.05 h/ Jordi	07.15 a 08.05 h/ Neus	07.15 a 08.05 h/ Jordi	07.15 a 08.05 h/ Sandra		
08.00							
15'	**DIR PUMP** 08.15 a 09.05 h / VIRTUAL	**Tonifica't** EN DIRECTE	**Estiraments** DIRECTE 8.15 a 9.05 h / Neus S	**LATINO MIX** 08.15 a 09.05 h / VIRTUAL	**Pilates** EN DIRECTE	**ABDOMINALS** 08.15h	**DiR PUMP** 08.15 a 09.05 h / VIRTUAL
30'						**CUL 10**	
45'		08.15 a 09.05 h / Jordi B			8.15 a 9.05 h/ Susana M	8.30 a 9.00 VIRTUAL	
09.00							
15'	**D-MOVE** 09.15 a 10.05 h / VIRTUAL	**Cuida't Total Body** EN DIRECTE	**Tonifica't** EN DIRECTE	**Cuida't Pilates** EN DIRECTE	**Body Pump** EN DIRECTE	**CUL 10 POWER** REPLAY	**STEP** REPLAY
30'							
45'		09.15 a 10.05 h/ Toni G.	9.15 a 10.05 h / Sandra	9.15 a 10.05 h/ Toni G.	09.15 a 10.05 h / Sandra	09.15 a 10.05 h	09.15 a 10.05 h
10.00							
15'	**the Circuit** 10.15 a 11.05 h / VIRTUAL	**DiR PUMP** 10.15 a 11.05 h / VIRTUAL	**DIR COMBAT** 10.15 a 11.05 h / VIRTUAL	**CUL 10** EN DIRECTE	**Tonifica't** EN DIRECTE	**D·MOVE** 10.15 a 11.05 h / VIRTUAL	**Tonifica't** EN DIRECTE
30'							
45'				10.15 a 11.05 h / Laura	10.15 a 11.05 h / Sandra		10.15 a 11.05 h
11.00							
15'	**HATHA** EN DIRECTE	**CUL 10** EN DIRECTE	**Zumba** EN DIRECTE	**VINYASA** EN DIRECTE	**Zumba** EN DIRECTE	**Tonifica't** EN DIRECTE	**Zumba** EN DIRECTE
30'							
45'	11.15 a 12.05 h / Gabriella	11.15 a 12.05 h/ Sergi	11.15 a 12.05 h/ Sandra	11.15 a 12.05 h / Barbara	11.15 a 12.05 h/ Sandra	11.15 a 12.05 h	11.15 a 12.05 h
12.00		**LATINO** 12.10 a 12.40 VIRTUAL					
15'	**Zumba** EN DIRECTE		**Cul 10** EN DIRECTE 12.15	**Tonifica't** EN DIRECTE	**Body Pump** EN DIRECTE	**DIR COMBAT** 12.15 a 13.05 h / VIRTUAL	**Body Pump** EN DIRECTE
30'		**URBAN DANCE** 12.40 a 13.10 VIRTUAL					
45'	12.15 a 13.05 h/ Sandra		**ESTIRAMENTS** 12.45	12.15 a 13.05 h/ Sergi	12.15 a 13.05 h/ Sergi		12.15 a 13.05 h
13.00							
15'	**VINYASA** EN DIRECTE	**ABDOMINALS** 13.10 h	**IOGA XPRESS** 13.10 h	**ABDOMINALS** 13.10 h	**Cul 10** EN DIRECTE	**D·MOVE** 13.15 a 14.05 h / VIRTUAL	**Estiraments** EN DIRECTE
30'		**HIIT & FURY** EN DIRECTE	**Tonifica't** EN DIRECTE	**Estiraments** EN DIRECTE			
45'	13.15 a 14.05 h / Bea	13.30 a 14.20 h/ David N	13.30 a 14.20 h/ Ana	13.30 a 14.20 h /David N	13.15 a 14.05 h/ Laura		13.15 a 14.05 h
14.00							
15'	**Hatha** EN DIRECTE				**HATHA** EN DIRECTE	**ABDOMINALS** 14.15h	**D·MOVE** 14.15 a 15.05 h / VIRTUAL
30'		**Body Pump** EN DIRECTE	**HIIT & FURY** EN DIRECTE	**D.Total Body** EN DIRECTE		**CUL 10**	
45'	14.15 a 15.10 h / Bea	14.30 a 15.20 h/ David N	14.30 a 15.20 h/ Ana	14.30 a 15.20 h/ David N	14.15 a 15.10 h / Paula	14.30 a 15.00 VIRTUAL	
15.00						**LATINO** 15.00 a 15.30 h / VIRTUAL	
15'	**Zumba** EN DIRECTE 15.15 a 16.05 h / Jean		**STEP** replay		**DIR COMBAT** 15.15 a 16.05 h / VIRTUAL		**DIR COMBAT** 15.15 a 16.05 h / VIRTUAL
30'		**CUL 10** EN DIRECTE		**Tonifica't** EN DIRECTE		**HIIT & FURY** 15.30 a 16.00 h / VIRTUAL	
45'		15.30 a 16.10 h/ Sandra	15.25 a 16.15 h	15.30 a 16.10 h/ Sandra			
16.00						**CUL 10** 16.00 a 16.30 h / VIRTUAL	
15'	**CUL 10** EN DIRECTE	**Zumba** EN DIRECTE	**TONIFICA'T** EN DIRECTE	**Body Pump** EN DIRECTE	**DiR PUMP** 16.15 a 17.05 h / VIRTUAL		**LATINO** 16.15 a 16.45 h / VIRTUAL
30'						**URBAN DANCE** 16.30 a 17.00 h / VIRTUAL	
45'	16.15 a 17.05 h/ Dani P	16.15 a 17.05 h/ Sandra	16.15 a 17.05 h/ Dani	16.15 a 17.05 h/ Dani			**CUL 10** 16.45 a 17.15 h / VIRTUAL
17.00						**ABDOMINALS** 17.00h	
15'	**Pilates** EN DIRECTE	**Tonifica't** EN DIRECTE	**Zumba** EN DIRECTE	**VINYASA** EN DIRECTE	**VINYASA** EN DIRECTE	**HIIT & FURY** 17.15 a 17.45 h / VIRTUAL	**DIR PUMP** 17.15 a 18.05 h / VIRTUAL
30'							
45'	17.15 a 18.05 h/ Laura M	17.15 a 18.05 h/ Tania	17.15 a 18.05 / Jean	17.15 a 18.10 h / Marta	17.15 a 18.10 h / Paula P	**CUL 10** 17.45 a 18.5 h / VIRTUAL	
18.00			**ESTIRAMENTS** 18.10 h				
15'	**Body Combat** EN DIRECTE	**HIIT & FURY** 18.15 a 18.45 h / VIRTUAL		**Tonifica't** EN DIRECTE	**HIPOPRESIUS** 18.15 h	**DIR COMBAT** 18.15 a 19.05 h / VIRTUAL	**D·MOVE** 18.15 a 19.05 h / VIRTUAL
30'			**Jazz** 18.30 a 19.20 h / Jana		**DIR RITMES** 18.30 a 20.20 h Carme L		
45'	18.15 a 19.05 h/ Sergi	**ABDOMINALS** 18.45 h		18.15 a 19.05 h/ Tania			
19.00							
15'	**Sevillanes** 19.15 a 20:05 h / IVETTE	**Body Combat** EN DIRECTE		**HIIT & FURY** EN DIRECTE			
30'			**DIR PUMP** 19.25 a 20.15 h / VIRTUAL				
45'		19.15 a 20.05 h/ David N		19.15 a 20.05 h/ David N			
20.00							
15'	**HIIT & FURY** EN DIRECTE	**VINYASA** EN DIRECTE	**Step** EN DIRECTE	**IOGA DIR** 20.15 a 21.05 h / VIRTUAL			
30'					**CUL 10** 20.30 a 21:00 h / VIRTUAL		
45'	20.15 a 21.05 h/ Gerard	20.15 a 21.10 h / Emma	20.15 a 21.05 h/ Laura				
21.00					**ESTIRAMENTS** 21.00 h		
15'	**DIR COMBAT** 21.15 a 22.05 h / VIRTUAL	**DIR PUMP** 21.15 a 22.05 h / VIRTUAL	**IOGA DIR** 21.15 a 22.05 h / VIRTUAL	**JAMBOX SHADOW** 21.15 a 21:45 h / VIRTUAL	**DIR PUMP** 21.15 a 22.05 h / VIRTUAL		
30'				**LATINO** 21.45 a 22.15 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 Castillejos

Des del 14 d'Abril

Sala 4 SpinDiR

INICI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
06.00							
15'							
30'							
45'	**SpinDiR** 06.30 a 07.15 h / VIRTUAL	**SpinDiR** 06.30 a 07.15 h / VIRTUAL	**SpinDiR** 06.30 a 07.15 h / VIRTUAL	**SpinDiR** 06.30 a 07.15 h / VIRTUAL	**SpinDiR** 06.30 a 07.15 h / VIRTUAL		
07.00							
15'							
30'							
45'	**SpinDiR** EN DIRECTE 07.30 a 08.15 h/ Carles M	**SpinDiR** EN DIRECTE 07.30 a 08.15 h /Adria A	**SpinDiR** EN DIRECTE 07.30 a 08.15 h/ Carles M	**SpinDiR** EN DIRECTE 07.30 a 08.15 h /Adria A	**SpinDiR** EN DIRECTE 07.30 a 08.15 h/ Carles M		
08.00							
15'							
30'							
45'	**SpinDiR** 08.30 a 09.15 h / VIRTUAL	**SpinDiR** EN DIRECTE 08.30 a 09.15 h / Adria A	**SpinDiR** 08.30 a 09.15 h / VIRTUAL	**SpinDiR** EN DIRECTE 08.30 a 09.15 h / Adria A	**SpinDiR** EN DIRECTE 08.30 a 09.15 h / Carles M	**SpinDiR** 08.30 a 09.15 h / VIRTUAL	**SpinDiR** 08.30 a 09.15 h / VIRTUAL
09.00							
15'							
30'							
45'	**SpinDiR** EN DIRECTE 09.30 a 10.15 h / Carles M	**SpinDiR** 09.30 a 10.15 h / Carles M	**SpinDiR** EN DIRECTE 09.30 a 10.15 h / Carles M	**SpinDiR** 09.30 a 10.15 h / Carles M	**SpinDiR** 09.30 a 10.15 h / Guillem E	**SpinDiR** REPLAY 09.30 a 10.15 h	**SpinDiR** REPLAY 09.30 a 10.15 h
10.00							
15'							
30'							
45'	**SpinDiR** 10.30 a 11.15 h / Ali N	**SpinDiR** 10.30 a 11.15 h / Carles A	**SpinDiR** 10.30 a 11.15 h / Ali N	**SpinDiR** 10.30 a 11.15 h / Carles A	**SpinDiR** 10.30 a 11.15 h / Guillem E	**SpinDiR** 10.30 a 11.15 h	**SpinDiR** 10.30 a 11.15 h
11.00							
15'							
30'							
45'	**SpinDiR** 11.30 a 12.15 h / VIRTUAL	**SpinDiR** 11.30 a 12.15 h / VIRTUAL	**SpinDiR** 11.30 a 12.15 h / VIRTUAL	**SpinDiR** 11.30 a 12.15 h / VIRTUAL	**SpinDiR** 11.30 a 12.15 h / VIRTUAL	**SpinDiR** 11.30 a 12.15 h	**SpinDiR** 11.30 a 12.15 h
12.00							
15'							
30'							
45'	**SpinDiR** 12.30 a 13.15 h / VIRTUAL	**SpinDiR** 12.30 a 13.15 h / VIRTUAL	**SpinDiR** 12.30 a 13.15 h / VIRTUAL		**SpinDiR** 12.30 a 13.15 h / 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	**SpinDiR** EN DIRECTE 13.30 a 14.15 h / Rubén	**SpinDiR** EN DIRECTE 13.30 a 14.15 h / Angelo	**SpinDiR** EN DIRECTE 13.30 a 14.15 h / Rubén	**SpinDiR** EN DIRECTE 13.30 a 14.15 h / Angelo M	**SpinDiR** 13:30 a 14.15 h / VIRTUAL	**SpinDiR** 13:30 a 14.15 h / VIRTUAL
14.00							
15'							
30'							
45'	**SpinDiR** 14.30 a 15.15 h / Guillem E	**SpinDiR** EN DIRECTE 14.30 a 15.15 h / Rubén	**SpinDiR** EN DIRECTE 14.30 a 15.15 h / Angelo	**SpinDiR** EN DIRECTE 14.30 a 15.15 h / Rubén	**SpinDiR** EN DIRECTE 14.30 a 15.15 h / Angelo M	**SpinDiR** 14:30 a 15.15 h / VIRTUAL	**SpinDiR** 14:30 a 15.15 h / VIRTUAL
15.00							
15'							
30'							
45'	**SpinDiR** 15.30 a 16.15 h / VIRTUAL	**SpinDiR** 15.30 a 16.15 h / VIRTUAL	**SpinDiR** 15.30 a 16.15 h / VIRTUAL	**SpinDiR** 15.30 a 16.15 h / VIRTUAL	**SpinDiR** 15.30 a 16.15 h / VIRTUAL	**SpinDiR** 15.30 a 16.15 h / VIRTUAL	**SpinDiR** 15.30 a 16.15 h / VIRTUAL
16.00							
15'							
30'							
45'	**SpinDiR** 16.30 a 17.15 h / VIRTUAL	**SpinDiR** 16.30 a 17.15 h / VIRTUAL	**SpinDiR** 16.30 a 17.15 h / VIRTUAL	**SpinDiR** 16.30 a 17.15 h / VIRTUAL	**SpinDiR** 16.30 a 17.15 h / VIRTUAL	**SpinDiR** REPLAY 16.30 a 17.15 h	**SpinDiR** REPLAY 16.30 a 17.15 h
17.00							
15'							
30'							
45'	**SpinDiR** EN DIRECTE 17.30 a 18.15 h / Dani	**SpinDiR** 17.30 a 18.15 h / Nuria B	**SpinDiR** 17.30 a 18.15 h / Guillem E	**SpinDiR** 17.30 a 18.15 h / Nuria B	**RIDE FLOW** EN DIRECTE 17.30 a 18.15 h / Dani P	**SpinDiR** REPLAY 17.30 a 18.15 h	**SpinDiR** REPLAY 17.30 a 18.15 h
18.00							
15'							
30'							
45'	**SpinDiR** 18.30 a 19.15 h / Guillem E	**SpinDiR** 18.30 a 19.15 h / Nuria B	**SpinDiR** 18.30 a 19.15 h / Guillem E	**SpinDiR** 18.30 a 19.15 h / Nuria B	**SpinDiR** 18.30 a 19.15 h / Guillem E	**SpinDiR** 18.30 a 19.15 h / VIRTUAL	**SpinDiR** 18.30 a 19.15 h / VIRTUAL
19.00							
15'							
30'							
45'	**SpinDiR** 19.30 a 20.15 h / Adrián R	**SpinDiR** 19.30 a 20.15 h / Nuria B	**SpinDiR** 19.30 a 20.15 h / Adrián R	**SpinDiR** 19.30 a 20.15 h / Nuria B	**SpinDiR** 19.30 a 20.15 h / Guillem E		
20.00							
15'							
30'							
45'	**SpinDiR** EN DIRECTE 20.30 a 21.15 h / Willy	**SpinDiR** EN DIRECTE 20.30 a 21.15 h / Jordi C	**SpinDiR** EN DIRECTE 20.30 a 21.15 h / Willy	**SpinDiR** EN DIRECTE 20.30 a 21.15 h / Jordi C	**SpinDiR** 20.30 a 21.15 h / VIRTUAL		
21.00							
15'							
30'							
45'	**SpinDiR** 21.30 a 22:15 h / VIRTUAL	**SpinDiR** 21.30 a 22:15 h / VIRTUAL	**SpinDiR** 21.30 a 22:15 h / VIRTUAL	**SpinDiR** 21.30 a 22:15 h / VIRTUAL	**SpinDiR** 21.30 a 22:15 h / VIRTUAL		
22.00							
15'							
30'							
45'							

SESSIONS EN DIRECTE
SESSIONS EN DIRECTE
SESSIONS VIRTUALS
SPINDIR
RIDE FLOW

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 Castillejos

Des del 14 d'Abril

Sala BootCamp

INICI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
06.00							
15'	Full Body 06.15 a 07.00 h	Full Body 06.15 a 07.00 h	Full Body 06.15 a 07.00 h	Full Body 06.15 a 07.00 h	Full Body 06.15 a 07.00 h		
30'							
45'							
07.00							
15'	Full Body 07.15 a 08.00 h	Full Body 07.15 a 08.00 h / IVAN	Full Body 07.15 a 08.00 h	Full Body 07.15 a 08.00 h / IVAN	Full Body 07.15 a 08.00 h		
30'							
45'							
08.00							
15'	Full Body 08.15 a 09.00 h	Full Body 08.15 a 09.00 h	Full Body 08.15 a 09.00 h	Full Body 08.15 a 09.00 h	Full Body 08.15 a 09.00 h	Full Body 08.30 a 09.15 h	Full Body 08.30 a 09.15 h
30'							
45'							
09.00							
15'	Full Body 09.30 a 10.15 h / Ali N	Full Body 09.15 a 10.00 h	Full Body 09.30 a 10.15 h / Ali N	Full Body 09.15 a 10.00 h	Full Body 09.15 a 10.00 h	Full Body 09.30 a 10.15 h	Full Body 09.30 a 10.15 h
30'							
45'							
10.00							
15'	Full Body 10.20 a 11.05 h	Full Body 10.15 a 11.00 h	Full Body 10.20 a 11.05 h	Full Body 10.15 a 11.00 h	Full Body 10.15 a 11.00 h	Full Body 10.30 a 11.15 h	Full Body 10.30 a 11.15 h
30'							
45'							
11.00							
15'	Full Body 11.15 a 12.00 h	Full Body 11.15 a 12.00 h	Full Body 11.15 a 12.00 h	Full Body 11.15 a 12.00 h	Full Body 11.15 a 12.00 h	Full Body 11.30 a 12.15 h	Full Body 11.30 a 12.15 h
30'							
45'							
12.00							
15'	Full Body 12.15 a 13.00 h	Full Body 12.15 a 13.00 h	Full Body 12.15 a 13.00 h	Full Body 12.15 a 13.00 h	Full Body 12.15 a 13.00 h	Full Body 12.30 a 13.15 h	Full Body 12.30 a 13.15 h
30'							
45'							
13.00							
15'	Full Body 13.15 a 14.00 h	Full Body 13.15 a 14.00 h	Full Body 13.15 a 14.00 h	Full Body 13.15 a 14.00 h	Full Body 13.15 a 14.00 h	Full Body 13.30 a 14.15 h	Full Body 13.30 a 14.15 h
30'							
45'							
14.00							
15'	Full Body 14.15 a 15.00 h	Full Body 14.15 a 15.00 h	Full Body 14.15 a 15.00 h	Full Body 14.15 a 15.00 h	Full Body 14.15 a 15.00 h	Full Body 14.30 a 15.15 h	Full Body 14.30 a 15.15 h
30'							
45'							
15.00							
15'	Full Body 15.15 a 16.00 h	Full Body 15.15 a 16.00 h	Full Body 15.15 a 16.00 h	Full Body 15.15 a 16.00 h	Full Body 15.15 a 16.00 h	Full Body 15.30 a 16.15 h	Full Body 15.30 a 16.15 h
30'							
45'							
16.00							
15'	Full Body 16.15 a 17.00 h	Full Body 16.15 a 17.00 h		Full Body 16.15 a 17.00 h	Full Body 16.15 a 17.00 h	Full Body 16.30 a 17.15 h	Full Body 16.30 a 17.15 h
30'							
45'							
17.00							
15'		Lower Body 17.30 a 18.15 h / LAURA		Metabolic 17.30 a 18.15 h / LAURA		Full Body 17.30 a 18.15 h	Full Body 17.30 a 18.15 h
30'							
45'							
18.00	Full Body 17.45 a 18.30 h		Full Body 17.45 a 18.30 h / RUBÉN		Full Body 17.45 a 18.30 h		
15'							
30'		Metabolic 18.30 a 19.15 h / LAURA		Upper Body 18.30 a 19.15 h / LAURA		Full Body 18.30 a 19.15 h	Full Body 18.30 a 19.15 h
45'							
19.00	Full Body 18.45 a 19.30 h / TONI S		Full Body 18.45 a 19.30 h / RUBEN		Full Body 18.45 a 19.30 h		
15'							
30'		Full Body 19.30 a 20.15 h		Full Body 19.30 a 20.15 h			
45'							
20.00	Full Body 19.45 a 20.30 h / TONI S		Full Body 19.45 a 20.30 h		Full Body 19.45 a 20.30 h		
15'							
30'		Full Body 20.30 a 21.15 h		Full Body 20.30 a 21.15 h			
45'							
21.00	Full Body 20.45 a 21.30 h		Full Body 20.45 a 21.30 h		Full Body 20.45 a 21.30 h		
15'							
30'	Full Body 21.30 a 22.15 h	Full Body 21.30 a 22.15 h	Full Body 21.30 a 22.15 h	Full Body 21.30 a 22.15 h	Full Body 21.30 a 22.15 h		
45'							
22.00							
15'							
30'							
45'							

Sessions Full Body
Sessions Upper Body
Sessions Lower Body
Sessions Metabolic
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 Castillejos

Des del 14 d'Abril

Sala Gold Boxa

INICI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
06.00							
15'							
30'							
45'							
07.00							
15'							
30'	**Boxa** 07.15 a 08.05 h/OSCAR		**Boxa** 07.15 a 08.05 h/OSCAR				
45'							
08.00							
15'							
30'							
45'							
09.00							
15'							
30'							
45'							
10.00							
15'				**Boxa** 10.15 a 11.05 h/ OSCAR			
30'							
45'							
11.00							
15'							
30'							
45'							
12.00							
15'							
30'							
45'							
13.00							
15'							
30'							
45'							
14.00							
15'		**Boxa** 14.15 a 15.00 h/ OSCAR					
30'							
45'							
15.00							
15'							
30'							
45'							
16.00							
15'							
30'							
45'							
17.00							
15'							
30'							
45'							
18.00							
15'		**Boxa** 18.00 a 18.50 h/ ISAAC		**Boxa** 18.00 a 18.50 h/ KARLA			
30'							
45'							
19.00							
15'	**Boxa** 19.15 a 20.05 h/ ISAAC						
30'							
45'							
20.00							
15'	**Boxa** 20.15 a 21.05 h/ ISAAC						
30'							
45'							
21.00							
15'							
30'							
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 Castillejos

Des del 14 d'Abril

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** 08.00 a 08.50 h / JENNY V	**Aqua Hiit** 08.00 a 08.50 h / JENNY V	**Aqua DiR** 08.00 a 08.50 h / TONI S	**Aqua Hiit** 08.00 a 08.50 h / JENNY V	**Aqua Total Body** 08.00 a 08.50 h / TONI S		
15'							
30'							
45'							
09.00	**Aqua DiR** 09.00 a 09.50 h / JENNY V	**Aqua Total Body** 09.00 a 09.50 h / JENNY V	**Aqua Hiit** 09.00 a 09.50 h / TONI S	**Aqua Hiit** 09.00 a 09.50 h /JENNY V	**Aqua DiR** 09.00 a 09.50 h / TONI S		
15'							
30'							
45'							
10.00	**Aqua Hiit** 10.00 a 10.50 h / JENNY V	**Aqua DiR** 10.00 a 10.50 h / JENNY V	**Aqua DiR** 10.00 a 10.50 h / TONI S	**Aqua DiR** 10.00 a 10.50 h / JENNY V	**Aqua Total Body** 10.00 a 10.50 h / TONI S		
15'							
30'							
45'							
11.00	**Aqua DiR** 11.00 a 11.50 h / JENNY V	**Aqua Ritmes** 11.00 a 11.50 h / JENNY V		**Aqua Total Body** 11.00 a 11.50 h / JENNY V			
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 DiR** 18:00 a 18:50h / TONI SV	**Aqua Total Body** 17:45 a 18.35 h / TONI SV	**Aqua DiR** 18:00 a 18:50h / TONI SV	**Aqua Intense** 17:45 a 18.35 h / TONI SV			
15'							
30'							
45'							
19.00							
15'							
30'							
45'							
20.00							
15'							
30'							
45'							
21.00							
15'							
30'							
45'							
22.00							
15'							
30'							
45'							

Sessions intenses

Sessions sense coreografia

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 Castillejos

Des del 14 d'Abril

Sala loga

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'					**loga DiR** 09.15 a 10.10 h / JULIANA		
10.00	**Tai-Txi** 10.00 a 10.50 h / PAN		**Tai-Txi** 10.00 a 10.50 h / PAN	**loga DiR** 10.00 a 10.50 h / MARIAN			
15'							
30'							
45'							
11.00		**loga DiR** 11.00 a 11.50 h / MARIAN					
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'				**loga DiR** 18.15 a 19.05 h / BERNAT BP			
30'	**loga DiR** 18.30 a 19.20 h / MARIAN	**loga DiR** 18.30 a 19.20 h /JUAN GABRIEL	**loga DiR** 18.30 a 19.20 h / MARIAN				
45'							
19.00							
15'				**loga DiR** 19.15 a 20.05 h / BERNAT BP			
30'	**loga DiR** 19.30 a 20.20 h / MARIAN	**loga DiR** 19.30 a 20.20 h / JUAN GABRIEL	**loga DiR** 19.30 a 20.20 h / MARIAN				
45'							
20.00							
15'							
30'							
45'							
21.00							
15'							
30'							
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.