

# DIR CASTILLEJOS

A PARTIR DEL 23 D'ABRIL

## SALA 1

INICI	FI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
10.00	10.55	TAI-TXI		TAI-TXI	IOGA DIR	
11.00	11.55		IOGA DIR		IOGA DIR	
12.00	12.55		IOGA DIR			
14.00	14.55		IOGA DIR			
17.30	18.25	MEDITACIÓ I PRANAYAMA		MEDITACIÓ I PRANAYAMA		
18.30	19.25	HATHA IOGA	HATHA IOGA	IOGA DIR AVANÇAT	IOGA DIR	
19.30	20.25		HATHA IOGA	IOGA DIR		
20.30	21.25	DHARMA IOGA			IOGA DIR	

## SALA 2

INICI	FI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
07.15	08.10		BOXA OLÍMPICA		BOXA OLÍMPICA	
10.15	11.10	BOXA OLÍMPICA		BOXA OLÍMPICA		
14.15	15.10	BOXA OLÍMPICA				BOXA OLÍMPICA
18.15	19.10	DEFENSA PERSONAL				
19.15	20.10	BOXA OLÍMPICA		BOXA OLÍMPICA		
20.15	21.10			DEFENSA PERSONAL	BOXA OLÍMPICA	
20.30	21.25		BOXA OLÍMPICA			

## SALA 4

INICI	FI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
06.30	07.15	SPINDIR VIRTUAL		SPINDIR VIRTUAL		SPINDIR VIRTUAL
07.15	08.00		FULLBODYCYCLE		SPINDIR	
07.30	08.15	SPINDIR		SPINDIR		SPINDIR
08.30	09.15	SPINDIR VIRTUAL	SPINDIR VIRTUAL	SPINDIR VIRTUAL	SPINDIR VIRTUAL	SPINDIR VIRTUAL
09.30	10.15	SPINDIR	SPINDIR	SPINDIR VIRTUAL	SPINDIR	SPINDIR VIRTUAL
10.30	11.15	SPINDIR	SPINDIR	FULLBODYCYCLE	SPINDIR	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	SPINDIR	SPINDIR	SPINDIR		SPINDIR VIRTUAL
14.30	15.15	SPRINT 30	SPINDIR	SPINDIR	SPINDIR XL	SPINDIR
15.30	16.15	SPINDIR VIRTUAL XL	SPINDIR VIRTUAL	SPINDIR VIRTUAL XL	SPINDIR VIRTUAL	SPINDIR VIRTUAL XL
16.30	17.15		SPINDIR VIRTUAL		SPINDIR VIRTUAL	
17.30	18.15		SPINDIR		SPINDIR	
18.00	18.45	SPINDIR		SPINDIR		SPRINT 30
18.30	19.15		SPINDIR		SPINDIR	
19.00	19.45	FULLBODYCYCLE		SPINDIR		SPINDIR
19.30	20.15		SPINDIR		SPINDIR	
20.00	20.45	SPINDIR		FULLBODYCYCLE		SPINDIR VIRTUAL
20.30	21.15		SPINDIR		SPINDIR	
21.30	22.15	SPINDIR VIRTUAL	SPINDIR VIRTUAL	SPINDIR VIRTUAL	SPINDIR VIRTUAL	SPINDIR VIRTUAL

INICI	FI	DISSABTE	FESTIUS
08.30	09:15	SPINDIR VIRTUAL	SPINDIR VIRTUAL
09.30	10:15	SPINDIR VIRTUAL	SPINDIR VIRTUAL
10.30	11:15	SPINDIR	SPINDIR
11.30	12:15	SPINDIR	SPINDIR
12.30	13:15	SPINDIR VIRTUAL	SPINDIR VIRTUAL
13.30	14:15	SPINDIR VIRTUAL	SPINDIR VIRTUAL
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 VIRTUAL	SPINDIR VIRTUAL
18.30	19:15	SPINDIR VIRTUAL	SPINDIR VIRTUAL



INICI	FI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
19.30	20.25		RUN WITH US DIR		RUN WITH US DIR	

## PISCINA

INICI	FI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
08.00	08.50	AQUA HIT	AQUA TOTAL BODY	AQUA DIR	AQUA EXTREM	AQUA TOTAL BODY
09.00	09.50	AQUA EXTREM	AQUA DIR	AQUA TOTAL BODY	AQUA DIR	AQUA HIT
10.00	10.50	AQ DANCE/ AQ TOTAL BODY	AQUA APRIMAT	AQUA DIR	AQUA EXTREM	AQ DANCE/ AQ TOTAL BODY
11.00	11.35	AQUA APRIMAT	AQUA TOTAL BODY	AQUA HIT	AQ BALANCE/ AQ EXTREM	
17.45	18.40		AQUA DIR		AQUA EXTREM	
18.15	19.10	AQUA EXTREM		AQUA TOTAL BODY		AQUA DIR
18.45	19.35		AQUA HIT		AQUA DIR	

- 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 CASTILLEJOS

A PARTIR DEL 23 D'ABRIL

## SALA 5

INICI	FI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
07.00	07.55	ZUMBA	BODY PUMP	PILATES	APRIMA'T	CROSS DIR
08.00	08.55	MOBILITY				TONIFICAT
08.15	09.10		CUL10/ PILATES INTENSE		PILATES	
09.15	10.10	BODY PUMP	D-MOVE!	TONIFICAT	CUL10 / ABDOMINALS	D-TOTAL BODY
10.15	11.10	STEP	D-TOTAL BODY	ZUMBA	TONIFICAT	D-MOVE!
11.15	12.10	PILATES	ZUMBA	PILATES INTENSE	BODY PUMP	TONIFICAT
12.15	13.10	TONIFICAT	BODY PUMP	UPPER BODY / CUL 10	MOBILITY	PILATES
13.15	14.10	APRIMA'T		BODY PUMP		
14.15	15.10	BODY PUMP	BODY COMBAT	APRIMA'T	ZUMBA	TONIFICAT
15.15	16.10	CUL10 / ZUMBA	TONIFICAT	ZUMBA	D-MOVE!	CUL10 / ABDOMINALS
16.15	17.10	TONIFICAT	D-MOVE!	MOBILITY	PILATES	BODY PUMP
17.15	18.10	ZUMBA	PILATES	D-TOTAL BODY	CUL10 / ABDOMINALS	MOBILITY
18.15	19.10	STEP	TONIFICAT	BODY PUMP	APRIMA'T	D-MOVE!
19.15	20.10	AERÒBIC	PILATES	ZUMBA	BODY PUMP	TONIFICAT
20.15	21.10	BODY PUMP	MOBILITY	ABD / ESTIRAMENTS	BODY COMBAT	AERÒBIC
21.15	22.10		BODY PUMP		ZUMBA	

INICI	FI	DISSABTE	FESTIUS
10.15	11.10	D-MOVE!	MOBILITY
11.15	12.10	MOBILITY	ZUMBA
12.15	13.10	BODY PUMP	TONIFICAT

## SALA 6

INICI	FI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
07.00	07.25	CUL10 VIRTUAL	TONIFICAT VIRTUAL	MODELA'T VIRTUAL	D-MOVE! VIRTUAL	PILATES VIRTUAL
07.30	07.55	D-MOVE! VIRTUAL	APRIMA'T VIRTUAL	ESTIRAMENTS VIRTUAL	CUL10 VIRTUAL	TONIFICAT VIRTUAL
08.00	08.55	IOGA VIRTUAL	D-MOVE! VIRTUAL	TONIFICAT VIRTUAL	IOGA VIRTUAL	BODY PUMP VIRTUAL
09.00	09.55	ZUMBA	TONIFICAT	MOBILITY	D-MOVE!	PILATES INTENSE
10.00	10.55	CUIDAT TOTAL BODY	PILATES	CUIDAT FUNCIONAL	CUIDAT RITMES	MOBILITY
11.00	11.55		BODY PUMP VIRTUAL		D-MOVE! VIRTUAL	DIR RITMES
11.00	12.30	DIR RITMES		DIR RITMES		
12.00	12.25		CUL10 VIRTUAL		MODELA'T VIRTUAL	
12.30	12.55		D-MOVE! VIRTUAL		ESTIRAMENTS VIRTUAL	
13.00	13.25	D-MOVE! VIRTUAL	PILATES VIRTUAL	CUL10 VIRTUAL	TONIFICAT VIRTUAL	MODELA'T VIRTUAL
13.30	13.55	CUL10 VIRTUAL	TONIFICAT VIRTUAL	D-MOVE! VIRTUAL	APRIMA'T VIRTUAL	ESTIRAMENTS VIRTUAL
14.00	14.55	ESTIRAMENTS VIRTUAL	IOGA VIRTUAL	TONIFICAT VIRTUAL	BODY PUMP VIRTUAL	IOGA VIRTUAL
15.00	15.25	CUL10 VIRTUAL	TONIFICAT VIRTUAL	MODELA'T VIRTUAL	TONIFICAT VIRTUAL	PILATES VIRTUAL
15.30	15.55	D-MOVE! VIRTUAL	APRIMA'T VIRTUAL	ESTIRAMENTS VIRTUAL	CUL10 VIRTUAL	TONIFICAT VIRTUAL
16.00	16.55	BODY PUMP VIRTUAL	D-MOVE! VIRTUAL	IOGA VIRTUAL	ESTIRAMENTS VIRTUAL	BODY PUMP VIRTUAL
17.00	17.25	TONIFICAT VIRTUAL	MODELA'T VIRTUAL	D-MOVE! VIRTUAL	PILATES VIRTUAL	CUL10 VIRTUAL
17.30	17.55	APRIMA'T VIRTUAL	ESTIRAMENTS VIRTUAL	CUL10 VIRTUAL	TONIFICAT VIRTUAL	D-MOVE! VIRTUAL
18.00	18.25	ESTIRAMENTS VIRTUAL	CUL10 VIRTUAL	TONIFICAT VIRTUAL	D-MOVE! VIRTUAL	APRIMA'T VIRTUAL
18.30	18.55		APRIMA'T VIRTUAL		CUL10 VIRTUAL	
18.30	19.25	TONIFICAT		CUL10 / ESTIRAMENTS		DIR RITMES
19.00	19.55		BODY COMBAT		ZUMBA	
19.30	20.25	D-MOVE!		PILATES INTENSE		DIR RITMES
20.00	20.55		CUL10 / ABDOMINALS		APRIMA'T	
20.30	21.25	ZUMBA		STEP		
21.00	21.25		D-MOVE! VIRTUAL		TONIFICAT VIRTUAL	
21.00	21.55					IOGA VIRTUAL
21.30	21.55	APRIMA'T VIRTUAL	TONIFICAT VIRTUAL	MODELA'T VIRTUAL	D-MOVE! VIRTUAL	
22.00	22.25	D-MOVE! VIRTUAL	APRIMA'T VIRTUAL	ESTIRAMENTS VIRTUAL	CUL10 VIRTUAL	TONIFICAT VIRTUAL

INICI	FI	DISSABTE	FESTIUS
08.15	09.10	CUL10 VIRTUAL	PILATES VIRTUAL
09.15	10.10	D-MOVE! VIRTUAL	IOGA VIRTUAL
10.15	11.10	BODY PUMP VIRTUAL	D-MOVE! VIRTUAL
11.15	12.10	TONIFICAT VIRTUAL	BODY PUMP VIRTUAL
12.15	13.10	ESTIRAMENTS VIRTUAL	ESTIRAMENTS VIRTUAL
13.15	14.10	PILATES VIRTUAL	CUL10 VIRTUAL
14.15	15.10	BODY PUMP VIRTUAL	D-MOVE! VIRTUAL
15.15	16.10	ESTIRAMENTS VIRTUAL	ESTIRAMENTS VIRTUAL
16.15	17.10	BODY PUMP VIRTUAL	BODY PUMP VIRTUAL
17.15	18.10	PILATES VIRTUAL	PILATES VIRTUAL
18.15	19.10	BODY PUMP VIRTUAL	BODY PUMP 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.