

A PARTIR 1 DE MARÇ



SALA 5 - ACTIVITATS DIRIGIDES

Inici	Final	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
7:00	7:50			Body Pump Jord B.		
9:00	9:50	Body Pump Jord B.	Pilates Gerard M.	Tonifica't Jord B.	Cu10/Abd Gerard M.	Aprima't Gerard M.
10:00	10:50	Cu10/Abd Jord B.	Aprima't Gerard M.	Zumba Jord B.	Tonifica't Gerard M.	D-movel Gerard M.
11:00	11:50	Pilates Jord B.	Zumba Gerard M.	Cu10 Power Jord B.	Body Pump Gerard M.	Tonifica't Gerard M.
12:00	12:50		Body Pump Gerard M.			
15:15	16:05		Zumba Claudia S.		Body Pump Claudia S.	
16:15	17:05		Body Combat 50' Claudia S.		Pilates Claudia S.	Sevillanes Jose M.
17:15	18:05	Zumba Jose M.	Pilates Claudia C.	Aprima't Jose M.	Cu10/Abd Claudia S.	Body Pump Jose M.
18:15	19:05	Step Jose M.	Tonifica't Claudia C.	Body Pump Jose M.	Aprima't Claudia S.	Zumba Jose M.
19:15	20:05	Ambulo Jose M.	Cu10 Power Rafa P.	Zumba Jose M.	Body Pump Rafa P.	Tonifica't Jose M.
20:15	21:05	Body Pump Jose M.	Zumba Rafa P.	Tonifica't Jose M.	Body Combat Rafa P.	

Inici	Final	Disabte	Festiu
10:15	11:05	Pilates	Zumba
11:15	12:05	Zumba	Tonifica't
12:15	13:05	Body Pump	Mobility

A PARTIR 1 DE MARÇ



SALA 4 – SpinDiR

Inici	Final	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
07:30	8:15	SpinDiR 45' GULLEM EF	SpinDiR STREAMING	SpinDiR 45' GULLEM EF	SpinDiR STREAMING	SpinDiR Virtual
08:30	9:15	SpinDiR Virtual	SpinDiR STREAMING	SpinDiR Virtual	SpinDiR STREAMING	SpinDiR Virtual
9:30	10:15	SpinDiR GULLEM EF	SpinDiR JORDI VA	SpinDiR GULLEM EF	SpinDiR JORDI VA	SpinDiR GULLEM EF
10:30	11:15	SpinDiR STREAMING	SpinDiR JORDI VA	SpinDiR STREAMING	SpinDiR JORDI VA	SpinDiR STREAMING
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 STREAMING	SpinDiR 45' GULLEM E	SpinDiR STREAMING	SpinDiR STREAMING	SpinDiR Virtual 45'
14:30	15:15	SpinDiR 45' GULLEM EF	SpinDiR Virtual	SpinDiR 45' GULLEM EF	SpinDiR Virtual	SpinDiR STREAMING
15:30	16:15	SpinDiR Virtual	SpinDiR Virtual	SpinDiR Virtual	SpinDiR Virtual	SpinDiR Virtual
17:00	17:45	SpinDiR STREAMING	SpinDiR Virtual	SpinDiR STREAMING	SpinDiR Virtual	SpinDiR Virtual
18:00	18:45	SpinDiR JORDI VA	SpinDiR MONICA CM	SpinDiR JORDI VA	SpinDiR NURJA BM	SpinDiR JORDI VA
19:00	19:45	SpinDiR JORDI VA	SpinDiR MONICA CM	SpinDiR JORDI VA	SpinDiR NURJA BM	SpinDiR JORDI VA
20:00	20:45	SpinDiR JORDI VA	SpinDiR MONICA CM	SpinDiR JORDI VA	SpinDiR NURJA BM	SpinDiR Virtual

Inici	Final	Disabte	Festiu
9:30	10:15	SpinDiR Virtual	SpinDiR Virtual
10:30	11:15	SpinDiR Rotaku	SpinDiR Rotaku
11:30	12:15	SpinDiR Rotaku	SpinDiR Rotaku
12:30	13:15	SpinDiR STREAMING	SpinDiR STREAMING
13:30	14:15	SpinDiR Virtual	SpinDiR Virtual
14:30	15:15	SpinDiR Virtual	SpinDiR Virtual
15:30	16:15	SpinDiR Virtual	SpinDiR Virtual
17:00	17:45	SpinDiR Virtual	SpinDiR Virtual

BOOTCAMP

A PARTIR 1 DE MARÇ

Inici	Final	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
7:15	8:00	Bootcamp Virtual 45'	FULL BODY IAN V	Bootcamp Virtual 45'	FULL BODY IAN V	Bootcamp Virtual 45'
9:00	9:55	Cu10 Virtual	Pilates Virtual	Cu10 Virtual	Pilates Virtual	Cu10 Virtual
10:15	11:00	FULL BODY ROGER VO	Bootcamp Virtual 45'	FULL BODY ROGER VO	Bootcamp Virtual 45'	Bootcamp Virtual 45'
10:45	11:10					
11:15	12:00	Bootcamp Virtual	Bootcamp Virtual	Bootcamp Virtual	Bootcamp Virtual	Bootcamp Virtual
12:15	13:30	Bootcamp Virtual	Bootcamp Virtual	Bootcamp Virtual	Bootcamp Virtual	Bootcamp Virtual
13:00	13:55	Latino Virtual	Mobility Virtual	Latino Virtual	Mobility Virtual	Latino Virtual
13:00	13:55	Latino Virtual	Mobility Virtual	Latino Virtual	Mobility Virtual	Latino Virtual
16:00	16:55	Cu10 Virtual	Pilates Virtual	Cu10 Virtual	Pilates Virtual	Cu10 Virtual
17:00	17:55	Aprima't Virtual	Cu10 Virtual	Aprima't Virtual	Cu10 Virtual	Aprima't Virtual
14:15	15:00	Bootcamp Virtual 45'	UPPER BODY JORDI VA	Bootcamp Virtual 45'	UPPER BODY JORDI VA	Bootcamp Virtual 45'
15:15	16:30	Bootcamp Virtual	Bootcamp Virtual	Bootcamp Virtual	Bootcamp Virtual	Bootcamp Virtual
16:45	17:30	Bootcamp Virtual	Bootcamp Virtual	Bootcamp Virtual	Bootcamp Virtual	Bootcamp Virtual
17:45	18:30	Bootcamp Virtual 45'	UPPER BODY LAURA MG	Bootcamp Virtual 45'	UPPER BODY LAURA MG	Bootcamp Virtual 45'
18:45	19:30	FULL BODY JONATAN MP	Bootcamp Virtual 45'	FULL BODY JOEL NV	Bootcamp Virtual 45'	Bootcamp Virtual 45'
19:45	20:30	FULL BODY JONATAN MP	Bootcamp Virtual 45'	FULL BODY JOEL NV	Bootcamp Virtual 45'	Bootcamp Virtual 45'

Inici	Final	Disabte	Festiu
9:30	10:15	Bootcamp Virtual	Bootcamp Virtual
10:30	11:15	Bootcamp Virtual	Bootcamp Virtual
11:30	12:15	Bootcamp Virtual	Bootcamp Virtual
12:30	13:15	Bootcamp Virtual	Bootcamp Virtual
13:30	14:15	Bootcamp Virtual	Bootcamp Virtual
14:30	15:15	Bootcamp Virtual	Bootcamp Virtual
15:30	16:15	Bootcamp Virtual	Bootcamp Virtual
16:30	17:15	Bootcamp Virtual	Bootcamp Virtual
17:30	18:15	Bootcamp Virtual	Bootcamp Virtual



A PARTIR 1 DE MARÇ

SALA 6 - ACTIVITATS DIRIGIDES

Inici	Final	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
7:00	7:50	DIR Pump Virtual	Mobility Virtual	Latino Virtual	Tonifica't Virtual	Pilates Virtual
8:00	8:50	Mobility Virtual	Latino Virtual	Tonifica't Virtual	Pilates Virtual	Cu10 Virtual
9:45	10:35	Cuida't Total ROMINA CHS	Pilates Virtual	Cuida't Func. ROMINA CHS	Aprima't Virtual	DIR Pump Virtual
10:45	11:35	DIR Rimes ROMINA CHS	Cu10 Virtual	DIR Rimes ROMINA CHS	DIR Pump Virtual	Mobility Virtual
12:00	12:55	Cu10 Virtual	Aprima't Virtual	DIR Pump Virtual	Mobility Virtual	Latino Virtual
15:00	15:55	Mobility Virtual	Pilates Virtual	Tonifica't Virtual	Pilates Virtual	Cu10 Virtual
16:00	16:55	Latino Virtual	Tonifica't Virtual	Pilates Virtual	Cu10 Virtual	Aprima't Virtual
17:45	18:35	Body Pump JUDIT CS	Cu10 Virtual	Cu10/Abd JUDIT CS	DIR Pump Virtual	Pilates Gerard M.
18:45	19:35	Cu10/Abd JUDIT CS	Aprima't LAURA MG	Body Combat JUDIT CS	ZUMBA LAURA MG	Tonifica't Gerard M.
19:45	20:35	Body Combat JUDIT CS	Cu10/Abd LAURA MG	Body Pump JUDIT CS	Aprima't LAURA MG	Latino Virtual

Inici	Final	Disabte	Festiu
9:00	9:55	Cu10 Virtual	Pilates Virtual
10:00	10:55	Aprima't Virtual	Cu10 Virtual
11:00	11:55	DIR Pump Virtual	Aprima't Virtual
12:00	12:55	Mobility Virtual	DIR Pump Virtual
13:00	13:55	Latino Virtual	Mobility Virtual
13:00	13:55	Latino Virtual	Mobility Virtual
16:00	16:55	Cu10 Virtual	Pilates Virtual
17:00	17:55	Aprima't Virtual	Cu10 Virtual

A PARTIR 1 DE MARÇ

SALA 2 – BOXA

Inici	Final	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
7:15	8:05	BOXA		BOXA		
18:00	18:50				BOXA	
19:15	20:05	BOXA				



A PARTIR 1 DE MARÇ

SALA 1 – IOGA

Inici	Final	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
10:00	10:50	TAI-TXI Pan		TAI-TXI Pan	IOGA DIR Marian	
11:00	11:50		IOGA DIR Marian			
18:30	18:20	IOGA DIR Marian		IOGA DIR Marian		
19:30	20:20	IOGA DIR Marian		IOGA DIR Marian		
20:15	21:05					IOGA DIR Marian

A PARTIR 1 DE MARÇ

PISCINA

Inici	Final	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
08:00	8:50			Aqua DIR TONI SV		
09:00	9:50	Aqua DIR TONI SV	Aqua Total Body JOAN AP	Aqua APRIMA'T TONI SV		Aqua DIR TONI SV
10:00	10:50	Aqua APRIMA'T TONI SV	Aqua DIR JOAN AP	Aqua DIR TONI SV	Aqua DIR JOAN AP	Aqua Total Body TONI SV
11:00	11:50					Aqua Total Body JOAN AP
17:45	18:35		Aqua Total Body TONI SV		Aqua DIR TONI SV	
18:15	19:05	Aqua DIR JAVI J		Aqua APRIMA'T JAVI J		