

# DiREIEXAMPLE

A PARTIR DEL 23 D'ABRIL

## SALA 1

INICI	FI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
07.00	07.55	BODY PUMP	APRIMA'T	BODY COMBAT	D-MOVE! VIRTUAL	PILATES VIRTUAL
08.00	08.55	CUL10/ UPPER BODY	BODY COMBAT	BODY PUMP	TONIFICA'T VIRTUAL	MINDBODY VIRTUAL
09.30	10.10	D-MOVE!	CUL10	PILATES	BODY PUMP	BODY COMBAT
10.15	11.10	BODY PUMP	TONIFICA'T	DANCE TRAINING	ZUMBA	PILATES
11.15	12.10	CUIDA'T REED.POSTURAL	CUIDA'T D-TOTAL BODY	CUIDA'T MOBILITY	CUIDA'T TONIFICA'T	CUIDA'T RITMES
12.15	13.10	PILATES	APRIMA'T	ZUMBA/D-MOVE!	CUL 10 / ABDOMINALS	BODY PUMP
13.15	14.10	ZUMBA	BODY PUMP	APRIMA'T	PILATES	D-MOVE! VIRTUAL
14.15	15.10	BODY COMBAT	CUL 10 / CARDIO EXPRES	ZUMBA	BODY PUMP	PILATES
15.15	16.10	BODY PUMP	IOGA DiR	CUL 10 / ABDOMINALS	TONIFICA'T	AEROBIC
16.15	17.10	ZUMBA	STEP	TONIFICA'T	CUL 10 / ABDOMINALS	BODY PUMP
17.15	18.10	CUL 10 / ZUMBA	PILATES	BODY PUMP VIRTUAL	BODY PUMP/ ESTIRAMENTS	MOBILITY
18.15	19.10	TONIFICA'T	D-MOVE!	IOGA DiR	ZUMBA	BODY COMBAT
19.15	20.10	STEP	BODY PUMP	AEROBIC	BODY PUMP	PILATES
20.15	21.10	PILATES	ZUMBA	BODY PUMP	BODY COMBAT	AEROBIC
21.15	22.00	CROSSDIR	CUL10 VIRTUAL	PILATES	TONIFICA'T VIRTUAL	D-MOVE! VIRTUAL

INICI	FI	DISSABTE	FESTIUS
09.30	10.25	D-MOVE! VIRTUAL	TONIFICA'T VIRTUAL
10.15	11.10	IOGA DiR	
10.30	11.25		BODY PUMP
11.30	12.25	BODY PUMP	CUL 10 / ABDOMINALS
12.30	13.25	BODY COMBAT	ZUMBA

## SALA 2

INICI	FI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
07.30	08.15	SPINDiR	SPINDiR	SPINDiR	FULLBODYCYCLE	SPINDiR
08.30	09.15	SPINDiR VIRTUAL	SPINDiR VIRTUAL	SPINDiR VIRTUAL	SPINDiR VIRTUAL	SPINDiR VIRTUAL
09.30	10.15	SPINDiR	SPINDiR VIRTUAL	SPINDiR VIRTUAL	SPINDiR VIRTUAL	SPINDiR VIRTUAL
10.30	11.15	SPINDiR VIRTUAL	SPINDiR VIRTUAL	SPINDiR VIRTUAL	SPINDiR VIRTUAL	SPINDiR VIRTUAL
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 VIRTUAL
13.45	14.15	SPINDiR	SPINDiR VIRTUAL	SPINDiR	SPINDiR VIRTUAL	SPINDiR VIRTUAL
14.20	15.05	SPINDiR	SPINDiR	FULLBODYCYCLE	SPINDiR	SPINDiR
15.20	16.05	SPINDiR	SPINDiR VIRTUAL	SPINDiR	SPINDiR VIRTUAL	SPINDiR VIRTUAL
16.30	17.15	SPINDiR VIRTUAL	SPINDiR VIRTUAL	SPINDiR VIRTUAL	SPINDiR VIRTUAL	SPINDiR VIRTUAL
17.30	18.15	SPINDiR VIRTUAL	SPINDiR VIRTUAL		SPINDiR VIRTUAL	SPINDiR VIRTUAL
18.30	19.15	SPINDiR	SPINDiR VIRTUAL	SPINDiR	SPINDiR VIRTUAL	
18.45	19.45					SPINDiR 60'
19.15	20.00		SPINDiR		SPINDiR	
19.30	20.15	FULLBODYCYCLE		SPINDiR		
20.15	21.00		SPINDiR		SPINDiR	SPINDiR VIRTUAL
20.30	21.15	SPINDiR		SPINDiR		

INICI	FI	DISSABTE	FESTIUS
09.30	10:15	SPINDiR VIRTUAL	SPINDiR VIRTUAL
10.30	11:15	SPINDiR VIRTUAL	SPINDiR VIRTUAL
11.30	12:15	SPINDiR VIRTUAL	SPINDiR VIRTUAL
12.30	13:15	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
- SÉNIORS
- 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.