

Horaris de les sessions - DiR Esportiu Rocafort

Des del 22 d'abril del 2025



DiR
ESPORTIU
ROCAFORT



Sala 3 Activitats Dirigides

INICI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
07.00							
15'							
30'							
45'							
08.00							
15'							
30'							
45'							
09.00	Body Pump 09.00 a 09.45 h	Cuida't Tonifica't 09.00 a 09.45 h	Cul'10 09.00 a 09.45 h	Body Pump 09.00 a 09.45 h	Cul'10 09.00 a 09.45 h		
15'							
30'							
45'							
10.00	Pilates 10.00 a 10.45 h	Body Pump 10.00 a 10.45 h	Cuida't Ritmes 10.00 a 10.45 h	Pilates 10.00 a 10.45 h	Cuida't Tonifica't 10.00 a 10.45 h		
15'							
30'							
45'							
11.00			Mobility 11.00 a 11.45 h		Pilates 11.00 a 11.45 h		
15'							
30'							
45'							
12.00	Correctiva 12.00 a 12.45 h	Correctiva 12.00 a 12.45 h	Correctiva 12.00 a 12.45 h		Correctiva 12.00 a 12.45 h		
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	Cul'10 18.00 a 18.45 h	Zumba 18.00 a 18.45 h	Body Combat 18.00 a 18.45 h	Zumba 18.00 a 18.45 h	Zumba 18.00 a 18.45 h		
15'							
30'							
45'							
19.00	Zumba 19.00 a 19.45 h	Body Pump 19.00 a 19.45 h	Ioga 19.00 a 19.45 h	Body Pump 19.00 a 19.45 h			
15'							
30'							
45'							
20.00	Body Pump 20.00 a 20.45 h	Pilates 20.00 a 20.45 h	Body Pump 20.00 a 20.45 h	Pilates 20.00 a 20.45 h			
15'							
30'							
45'							
21.00							
15'							
30'							
45'							
22.00							
15'							
30'							
45'							

- Sessions de ball
- Sessions CrossDiR
- Sessions Cuida't
- Sessions musculars
- Sessions d'alta intensitat
- Sessions Cos i Ment
- Sessions de BOOTCAMP

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 Esportiu Rocafort

Des del 22 d'abril del 2025



DiR
ESPORTIU
ROCAFORT



Sala 6 Activitats Dirigides Virtuals

INICI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
07.00							
15'	Tonica't	Body Pump	D.Total Body	Cul 10	Body Pump		
30'	07.15 a 08.05 h	07.15 a 08.05 h	07.15 a 08.05 h	07.15 a 08.05 h	07.15 a 08.05 h		
45'	EN DIRECTE Neus	EN DIRECTE Jordi B	EN DIRECTE Neus	EN DIRECTE Jordi B	EN DIRECTE Sandra		
08.00							
15'	TAI-TXI	Tonica't	PILATES	HIIT	TAI-TXI		
30'	08.15 a 08.45 h VIRTUAL	08.15 a 09.05 h	08.15 a 08.45 h VIRTUAL	08.15 a 08.45 h VIRTUAL	08.15 a 08.45 h VIRTUAL		
45'		EN DIRECTE Jordi B	Hipopressius 08.45 h		Hipopressius 08.45 h		
09.00	Cuida't Ritmes	Cuida't Total Body	DIR PUMP	Cuida't Total Body	Zumba	CUL 10 POWER	TONIFICA'T
15'	09:00 a 09:45h	09.15 a 10.05 h	09:00 a 09:55 h	09:00 a 09:45h	09.15 a 10.05 h	09.15 a 10.05 h	09.15 a 10.05 h
30'		EN DIRECTE TONI G	VIRTUAL		EN DIRECTE Gerard		VIRTUAL
45'							
10.00	BARRE	TAI-TXI	loga DiR	CORE/ABS 10.00 h	Body Pump	Tonica't	Vinyassa
15'	10.00 a 10.50 h	10.10 a 10.40 h VIRTUAL	10.00 a 10.45 h	Cu10	10.15 a 11.05 h	10.15 a 11.05 h	10.15 a 11.10 h
30'	VIRTUAL	hipopressius 10.40 h		10.15 a 11.05 h	EN DIRECTE Laura M	EN DIRECTE	EN DIRECTE
45'				EN DIRECTE Gerard M			
11.00	loga DiR	Barre by DiR	Zumba	Body Pump	HIIT FURY	HATHA	Body Pump
15'	11.00 a 11.45 h	11.00 a 11.45 h	11.15 a 12.05 h	11.15 a 12.05 h	11.15 a 12.05 h	11.15 a 12.05 h	11.15 a 12.05 h
30'			EN DIRECTE	EN DIRECTE Sergi R	EN DIRECTE Susana	EN DIRECTE	EN DIRECTE
45'							
12.00	ESTIRAMENTS 12.00 h	CORE/ABS 12.00 h					
15'	Zumba	Body Pump	Cul 10	Tonica't	Body Pump	Body Pump	Body Pump
30'	12.15 a 13.05 h	EN DIRECTE	EN DIRECTE 12.15	EN DIRECTE	EN DIRECTE	12.15 a 13.05 h	12.15 a 13.05 h
45'	EN DIRECTE Sandra S	12.15 a 13.05 h/ Sergi R	ESTIRAMENTS 12.45	12.15 a 13.05 h/ Sergi R	12.15 a 13.05 h/ Sandra	EN DIRECTE	EN DIRECTE
13.00							
15'	ESTIRAMENTS 13.15 h	Body Pump	Hatha	ESTIRAMENTS 13.15 h	Cu10	Body Pump	Estiraments
30'	Body Pump	13.15 a 14.05 h	13.15 a 14.10 h	HIIT	13.15 a 14.05 h	13.15 a 14.05 h	13.15 a 14.05 h
45'	13.30 a 14.20 h	EN DIRECTE/ Sara	EN DIRECTE Iván	13.30 a 14.00 h VIRTUAL	EN DIRECTE Sergi R	EN DIRECTE	EN DIRECTE
14.00			ESTIRAMENTS 14.15 h	CORE/ABS 14.00 h			
15'	Cul10	Cul 10 Power	HIIT FURY	Hatha	DIR PUMP	DMOVE	DIR COMBAT
30'	14.30 a 15.20 h	14.15 a 15.05 h	EN DIRECTE	14.15 a 15.10 h	14.15 a 15.05 h	14.15 a 15.05 h	14.15 a 15.05 h
45'	EN DIRECTE Josep	EN DIRECTE Sara	14.30 a 15.20 h/ Ana C.	EN DIRECTE Gabriela	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL
15.00							
15'	DIR COMBAT	DIR COMBAT	IOGA DiR	Cul 10	CUL 10	IOGA DiR	DMOVE
30'	15.15 a 16.05 h	15.15 a 16.05 h	15.20 a 15.50 h	EN DIRECTE	15.15 a 15.45 h VIRTUAL	15.15 a 16.05 h	15.15 a 16.05 h
45'	VIRTUAL	VIRTUAL	ESTIRAMENTS 15.50 h	15.15 a 16.05 h/ Sara	ESTIRAMENTS 15.45 h	VIRTUAL	VIRTUAL
16.00							
15'	Tonica't	Zumba	Cul 10	Zumba	DIR COMBAT	BARRE	TONIFICA'T
30'	16.15 a 17.05 h	16.15 a 17.05 h	16.15 a 17.05 h	16.15 a 17.05 h	16.15 a 17.05 h	16.15 a 17.05 h	16.15 a 16:45 h VIRTUAL
45'	EN DIRECTE Laura M	EN DIRECTE Sandra S	EN DIRECTE Astrid	EN DIRECTE Sandra S	VIRTUAL	VIRTUAL	HIIT
17.00							16.45 a 17.15 h VIRTUAL
15'	PILATES	TONIFICA'T	Body Pump	IOGA DiR	HIIT	DIR COMBAT	DIR PUMP
30'	17.15 a 17.45 h VIRTUAL	17.15 a 17.45 h VIRTUAL	17.15 a 18.05 h	17.15 a 17:45 h VIRTUAL	17.15 a 17:45 h VIRTUAL	17.15 a 18.05 h	17.15 a 18.05 h
45'			EN DIRECTE Josep S			VIRTUAL	VIRTUAL
18.00							
15'	Espalda sana	Mobility	DIR PUMP	Espalda sana	Cul'10	DIR PUMP	DIR COMBAT
30'	18.00 a 18.45 h	18.00 a 18.45 h	18.15 a 19.05 h	18.00 a 18.45 h	18.00 a 18.45 h	18.15 a 19.05 h	18.15 a 19.05 h
45'			VIRTUAL			VIRTUAL	VIRTUAL
19.00							
15'	Body Combat	Barre by DiR	TONIFICA'T	Barre by DiR	IOGA DiR	PILATES	IOGA DiR
30'	19.00 a 19.45 h	19.00 a 19.45 h	19.15 a 19.45 h VIRTUAL	19.00 a 19.45 h	19.00 a 19.45 h	19.15 a 19.45 h VIRTUAL	19.15 a 20.05 h
45'				VIRTUAL	VIRTUAL		VIRTUAL
20.00							
15'	Mobility	Body Combat	Barre by DiR		DIR PUMP		
30'	20.00 a 20.45 h	20.00 a 20.45 h	20.00 a 20.45 h		20.15 a 21.05 h		
45'					VIRTUAL		
21.00							
15'	DIR COMBAT		IOGA DiR	DMOVE	BARRE		
30'	21.15 a 22.05 h		21.15 a 22.05 h	21.15 a 22.05 h	21.15 a 22.05 h		
45'	VIRTUAL		VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL		
22.00							
15'	ESTIRAMENTS 22.15 h	ESTIRAMENTS 22.15 h	ABDOMINALS 22.15 h	ABDOMINALS 22.15 h	ESTIRAMENTS 22.15 h		
30'							
45'							

- Sessions de ball
- Sessions de ball emissió EN DIRECTE
- Sessions amb coreografia
- Sessions amb coreografia emissió EN DIRECTE
- Sessions Cuida't
- Sessions Cuida't emissió EN DIRECTE
- Sessions musculars
- Sessions musculars emissió EN DIRECTE
- Sessions d'alta intensitat
- Sessions d'alta intensitat emissió EN DIRECTE
- Sessions de baixa intensitat
- Sessions de baixa intensitat emissió EN DIRECTE
- Sessions de Boxa
- 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 Esportiu Rocafort

Des del 22 d'abril del 2025



DiR
ESPORTIU
ROCAFORT



Sala 4 SpinDiR

INICI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRÉS	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
07.00							
15'							
30'	SpinDiR 07.15 a 08.00 h	SpinDiR 07.30 a 08.15 h / Adri A	SpinDiR 07.15 a 08.00 h	SpinDiR 07.30 a 08.15 h / Adri A	SpinDiR 07.30 a 08.15 Álvaro		
45'							
08.00							
15'							
30'	SpinDiR 08.30 a 09.15 h / VIRTUAL	SpinDiR 08.30 a 09.15 h / Adri A	SpinDiR 08.30 a 09.15 h / VIRTUAL	SpinDiR 08.30 a 09.15 h / Adri A	SpinDiR 08.30 a 9.15 Álvaro	SpinDiR 08.30 a 09.15 h / VIRTUAL	SpinDiR 08.40 a 09.25 h / VIRTUAL
45'							
09.00							
15'							
30'	SpinDiR 09.30 a 10.15 h / Johel C	SpinDiR 09.30 a 10.15 h / Sergi R	SpinDiR 09.30 a 10.15 h / Johel C	SpinDiR 09.30 a 10.15 h / Sergi R	SpinDiR 09.30 a 10.15 Álvaro	SpinDiR REPLAY 09.30 a 10.15 h	SpinDiR REPLAY 09.30 a 10.15 h
45'							
10.00							
15'							
30'	SpinDiR 10.30 a 11.15 h / Johel C	SpinDiR 10.30 a 11.15 h / VIRTUAL	SpinDiR 10.30 a 11.15 h / Johel C	SpinDiR 10.30 a 11.15 h / VIRTUAL	SpinDiR 10.30 a 11.15 h / VIRTUAL	SpinDiR 10.30 a 11.15 h	SpinDiR 10.30 a 11.15 h
45'							
11.00							
15'							
30'	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
45'							
12.00							
15'							
30'	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 h / VIRTUAL	SpinDiR 12.30 a 13.15 h	SpinDiR 12.30 a 13.15 h
45'							
13.00							
15'							
30'	SpinDiR 13.30 a 14.15 h / Sergi R	SpinDiR 13.30 a 14.15 h / Ruben M	SpinDiR 13.30 a 14.15 h / Angelo M	SpinDiR 13.30 a 14.15 h / Ruben M	SpinDiR 13.30 a 14.15 h / Angelo M	SpinDiR 13.30 a 14.15 h / VIRTUAL	SpinDiR 13.30 a 14.15 h / VIRTUAL
45'							
14.00							
15'							
30'	SpinDiR 14.30 a 15.15 h / Sergi R	SpinDiR 14.30 a 15.15 h / Ruben M	SpinDiR 14.30 a 15.15 h / Angelo M	SpinDiR 14.30 a 15.15 h / Ruben M	SpinDiR 14.30 a 15.15 h / Angelo M	SpinDiR 14.30 a 15.15 h / VIRTUAL	SpinDiR 14.30 a 15.15 h / VIRTUAL
45'							
15.00							
15'							
30'	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
45'							
16.00							
15'							
30'	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
45'							
17.00							
15'							
30'	SpinDiR 17.30 a 18.15 h / Jordi	SpinDiR 17.30 a 18.15 h / Judit	SpinDiR 17.30 a 18.15 h / Jordi	SpinDiR 17.30 a 18.15 h / Judit	SpinDiR 17.30 a 18.15 h / VIRTUAL	SpinDiR REPLAY 17.30 a 18.15 h	SpinDiR REPLAY 17.30 a 18.15 h
45'							
18.00							
15'							
30'					SpinDiR 18.30 a 19.18 h / Dani P.	SpinDiR 18.30 a 19.15 h / VIRTUAL	SpinDiR 18.30 a 19.15 h / VIRTUAL
45'							
19.00							
15'	SpinDiR 19.00 a 19.45 h	SpinDiR 19.00 a 19.45 h	SpinDiR 19.00 a 19.45 h	SpinDiR 19.00 a 19.45 h			
30'							
45'					SpinDiR 19.30 a 20.15 h / Dani P.	SpinDiR 19.30 a 20.15 h / VIRTUAL	SpinDiR 19.30 a 20.15 h / VIRTUAL
20.00							
15'							
30'	SpinDiR 20.30 a 21.15 h / Willy A	SpinDiR 20.30 a 21.15 h / Jordi C	SpinDiR 20.30 a 21.15 h / Willy A	SpinDiR 20.30 a 21.15 h / Jordi C	SpinDiR 20.30 a 21.15 h / VIRTUAL		
45'							
21.00							
15'							
30'	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		
45'							
22.00							
15'							
30'							
45'							

- Sessions amb tècnic presencial
- Sessions emissió EN DIRECTE
- 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 Esportiu Rocafort

Des del 22 d'abril del 2025



DiR
ESPORTIU
ROCAFORT



Sala 5 Bootcamp

INICI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
07.00							
15'							
30'	Full Body 07.15 a 08.00 h	Full Body 07.15 a 08.00 h	Full Body 07.15 a 08.00 h	Full Body 07.15 a 08.00 h	Full Body 07.15 a 08.00 h		
45'							
08.00							
15'							
30'							
45'	Full Body 08.30 a 09.15	Lower Body 08.15 a 09.00	Full Body 08.30 a 09.15	Upper Body 08.15 a 09.00	Full Body 08.30 a 09.15	Full Body 08.45 a 09.30 h	Full Body 08.45 a 09.30 h
09.00							
15'							
30'							
45'		Full Body 09.30 a 10.15 h		Full Body 09.30 a 10.15 h	Full Body 09.30 a 10.15 h		
10.00							
15'	Full Body 10.00 a 10.45 h		Full Body 10.00 a 10.45 h			Full Body 09.45 a 10.30 h	Full Body 09.45 a 10.30 h
30'							
45'		Full Body 10.30 a 11.15 h		Full Body 10.30 a 11.15 h	Full Body 10.30 a 11.15 h		
11.00							
15'							
30'	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		
45'							
12.00							
15'							
30'	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 11.45 a 12.30 h	Full Body 11.45 a 12.30 h
45'							
13.00							
15'							
30'	Full Body 13.15 a 14.45 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 12.45 a 13.30 h	Full Body 12.45 a 13.30 h
45'							
14.00							
15'							
30'	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 13.45 a 14.30 h	Full Body 13.45 a 14.30 h
45'							
15.00							
15'							
30'	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 14.45 a 15.30 h	Full Body 14.45 a 15.30 h
45'							
16.00							
15'							
30'	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 16.15 a 17.00 h	Full Body 15.45 a 16.30 h	Full Body 15.45 a 16.30 h
45'							
17.00							
15'							
30'	Full Body 17.00 a 17.45 h	Full Body 17.00 a 17.45 h	Full Body 17.00 a 17.45 h	Full Body 17.00 a 17.45 h	Full Body 17.00 a 17.45 h	Full Body 16.45 a 17.30 h	Full Body 16.45 a 17.30 h
45'							
18.00							
15'	Full Body 18.00a 18.45	Cuida't Full Body 18.00a 18.30	Full Body 18.00 a 18.45 h	Cuida't Full Body 18.00a 18.30	Full Body 18.00 a 18.45 h	Full Body 17.45 a 18.30 h	Full Body 17.45 a 18.30 h
30'							
45'							
19.00							
15'	Full Body 19.00a 19.45	Lower Body 19.00 a 19.45	Full Body 19.00a 19.45	Metabolic 19.00 a 19.45	Full Body 19.00a 19.45	Full Body 18.45 a 19.30 h	Full Body 18.45 a 19.30 h
30'							
45'							
20.00							
15'	Full Body 20.00a 20.45	Metabolic 20.00 a 20.45	Full Body 20.00a 20.45	Upper Body 20.00 a 20.45			
30'					Full Body 20.15 a 21.00 h		
45'							
21.00							
15'							
30'							
45'	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		
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 Esportiu Rocafort

Des del 22 d'abril del 2025





DiR
ESPORTIU
ROCAFORT




Piscina

INICI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
07.00							
15'							
30'		Aqua DiR 07.15 a 08.00 h		Aqua DiR 07.15 a 08.00 h			
45'							
08.00							
15'							
30'							
45'							
09.00							
15'							
30'							
45'							
10.00							
15'							
30'							
45'							
11.00		Aqua DiR 11.00 a 11.30 h		Aqua DiR 11.00 a 11.30 h			
15'							
30'							
45'							
12.00							
15'							
30'							
45'							
13.00	Aqua DiR 13.00 a 13.45 h		Aqua DiR 13.00 a 13.45 h				
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'							
30'							
45'							
19.00							
15'							
30'							
45'							
20.00	Aqua DiR 20.15 a 21.00 h		Aqua DiR 20.15 a 21.00 h				
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.

