

DiR FONTANALS

SPORT & WELLNESS CLUB

Horari activitats dirigides

INICI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
08.00							
15'							
30'		OUTRACE					
45'		08:15 a 09:05h / MARIONA					
09.00							
15'							
30'		SpinDiR					
45'		09:15 a 10:05h / FER					
10.00	IOGA						
15'	09:30 a 10:30h / LYDIA						
30'							
45'							
11.00	PILATES						
15'	10:45 a 11:35 h / FER						
30'							
45'							
12.00							
15'							
30'	SpinDiR						
45'	12:35 a 13:05h / FER						
13.00							
15'							
30'							
45'							
14.00							
15'							
30'							
45'							
15.00							
15'							
30'							
45'							
16.00							
15'							
30'							
45'							
17.00							
15'	ZUMBA						
30'	17:15 a 18:05h / EUGENIA						
45'							
18.00							
15'							
30'	BODY PUMP	CUL 10 / ABD	ZUMBA				
45'	18:15 a 19:05h / EUGENIA	18:15 a 19:05h / FER	18:15 a 19:05h / EUGENIA				
19.00							
15'							
30'	IOGA						
45'	19:15 a 20:15h / ISABEL						
20.00		SpinDiR	IOGA				
15'		19:45 a 20:35h / LYDIA	19:30 a 20:30h / ARI				
30'							
45'							
21.00							

Sessió de ball

Sessió de ball emissió EN DIRECTE

Sessió amb coreografia

Sessió amb coreografia EN DIRECTE

Sessió Cuidat

Sessió Cuidat emissió EN DIRECTE

Sessió de Boxa

Sessió musculars

Sessió musculars emissió EN DIRECTE

Sessió d'alta intensitat

Sessió d'alta intensitat emissió EN DIRECTE

Sessió de baixa intensitat

Sessió de baixa intensitat emissió EN DIRECTE

Sessió 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.