

# HORARI GENERAL

# DiR



## ACTIVITATS DIRIGIDES / AADD / OUTDOOR



	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES		DISSABTE	DIUMENGE	FESTIU
07:15 08:05	OUTDOOR <b>BODY PUMP</b> Mayra D.		<b>BODY COMBAT</b> Mayra D.			09:00 10:00	OUTDOOR		
09:30 10:20	OUTDOOR <b>ZUMBA</b> Mayra D.	<b>TONIFICA'T</b> Albert B.	<b>BODY PUMP</b> Mayra D.		<b>ZUMBA</b> Anna M.	11:00 11:50	OUTDOOR <b>ZUMBA</b> Tècnic de rotació		
09:30 10:20	AADD			<b>IOGA</b> Ximo		12:00 12:50	OUTDOOR <b>BODY PUMP</b> Tècnic de rotació		
10:30 11:20	OUTDOOR		<b>CUL10 POWER</b> Mayra D.	<b>BODY COMBAT</b> Mayra D.	<b>TONIFICA'T</b> Toni N.				
10:30 11:20	AADD <b>PILATES</b> Mayra D.	<b>REED POSTURAL</b> Albert B.							
11:30 12:20	AADD <b>CUL10 POWER</b> Mayra D.		<b>PILATES</b> Mayra D.						
13:30 14:20	OUTDOOR	<b>TRX</b> Toni		<b>TRX</b> Toni					
17:00 18:10	AADD <b>IOGA</b> Lydia		<b>IOGA</b> Ximo		<b>BODY BALANCE</b> Marina A.				
17:15 18:05	OUTDOOR	<b>BODY COMBAT</b> Mayra D.		<b>BODY PUMP</b> Mayra D.					
18:15 19:05	AADD		<b>BODY BALANCE</b> Marina A.						
18:15 19:05	OUTDOOR <b>BODY PUMP</b> Mayra D.	<b>ZUMBA</b> Mayra D.		<b>APRIMA'T</b> Mayra	<b>BODY COMBAT</b> Marina A.				
18:15 19:05	FUNCIONAL				<b>CROSSDIR</b> Esther S.				
19:15 20:05	OUTDOOR <b>RUN WITH US</b> Sergi	<b>APRIMA'T</b> Albert B.	<b>BODY COMBAT</b> Marina A.	<b>CUL10 POWER</b> Mayra D.	<b>BODY PUMP</b> Marina A.				
19:15 20:05	AADD <b>PILATES</b> Mayra D.		<b>RUN WITH US</b> Sergi	<b>ZUMBA</b> Anna M.					
20:15 21:05	OUTDOOR <b>ZUMBA</b> Anna M.	<b>CROSSDIR</b> Albert B.	<b>BODY PUMP</b> Marina A.						
20:15 21:05	FUNCIONAL			<b>PILATES</b> Anna M.					

- INTENSITAT ALTA
- SENSE COREOGRAFIA · INTENSITAT ALTA/MITJANA
- SENSE COREOGRAFIA · INTENSITAT MITJANA
- COS I MENT · INTENSITAT MITJANA
- COS I MENT · INTENSITAT BAIXA
- AMB COREOGRAFIA

## ACTIVITATS DIRIGIDES / SPINDiR



	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES		DISSABTE	DIUMENGE	FESTIU
07:30 08:15	<b>SPINDiR VIRTUAL</b>	<b>SPINDiR VIRTUAL</b>	<b>SPINDiR VIRTUAL</b>	<b>SPINDiR VIRTUAL</b>	<b>SPINDiR VIRTUAL</b>	10:30 11:15	<b>SPINDiR</b> Tècnic rotació	<b>SPINDiR VIRTUAL</b>	<b>SPINDiR VIRTUAL</b>
08:30 09:15	<b>SPINDiR VIRTUAL</b>	<b>SPINDiR VIRTUAL</b>	<b>SPINDiR VIRTUAL</b>	<b>SPINDiR VIRTUAL</b>	<b>SPINDiR VIRTUAL</b>	11:30 12:15	<b>SPINDiR VIRTUAL</b>	<b>SPINDiR VIRTUAL</b>	<b>SPINDiR VIRTUAL</b>
09:30 10:15	<b>SPINDiR</b> Toni N.	<b>SPINDiR VIRTUAL</b>	<b>SPINDiR VIRTUAL</b>	<b>SPINDiR</b> Toni N.	<b>SPINDiR</b> Toni N.				
10:30 11:15	<b>SPINDiR VIRTUAL</b>	<b>SPINDiR</b> Toni N.	<b>SPINDiR VIRTUAL</b>	<b>SPINDiR VIRTUAL</b>	<b>SPINDiR VIRTUAL</b>				
11:30 12:15	<b>SPINDiR VIRTUAL</b>	<b>SPINDiR VIRTUAL</b>	<b>SPINDiR VIRTUAL</b>	<b>SPINDiR VIRTUAL</b>	<b>SPINDiR VIRTUAL</b>				
12:30 13:15	<b>SPINDiR VIRTUAL</b>	<b>SPINDiR VIRTUAL</b>	<b>SPINDiR VIRTUAL</b>	<b>SPINDiR VIRTUAL</b>	<b>SPINDiR VIRTUAL</b>				
13:30 14:15	<b>SPINDiR VIRTUAL</b>	<b>SPINDiR VIRTUAL</b>	<b>SPINDiR VIRTUAL</b>	<b>SPINDiR VIRTUAL</b>	<b>SPINDiR VIRTUAL</b>				
14:30 15:15	<b>SPINDiR VIRTUAL</b>	<b>SPINDiR</b> Toni N.	<b>SPINDiR VIRTUAL</b>	<b>SPINDiR</b> Toni N.	<b>SPINDiR VIRTUAL</b>				
15:30 16:15	<b>SPINDiR VIRTUAL</b>	<b>SPINDiR VIRTUAL</b>	<b>SPINDiR VIRTUAL</b>	<b>SPINDiR VIRTUAL</b>	<b>SPINDiR VIRTUAL</b>				
16:30 17:15	<b>SPINDiR VIRTUAL</b>	<b>SPINDiR VIRTUAL</b>	<b>SPINDiR VIRTUAL</b>	<b>SPINDiR VIRTUAL</b>	<b>SPINDiR VIRTUAL</b>				
17:30 18:15	<b>SPINDiR VIRTUAL</b>	<b>SPINDiR VIRTUAL</b>	<b>SPINDiR VIRTUAL</b>	<b>SPINDiR VIRTUAL</b>	<b>SPINDiR VIRTUAL</b>				
18:30 19:15	<b>SPINDiR</b> Toni N.	<b>SPINDiR</b> Esther S.	<b>SPINDiR</b> Toni N.	<b>SPINDiR</b> Esther S.	<b>SPINDiR VIRTUAL</b>				
19:30 20:15	<b>SPINDiR</b> Toni N.	<b>SPINDiR</b> Esther S.	<b>SPINDiR</b> Toni N.	<b>SPINDiR</b> Esther S.	<b>SPINDiR</b> Esther S.				
20:30 21:15	<b>SPINDiR VIRTUAL</b>	<b>SPINDiR VIRTUAL</b>	<b>SPINDiR VIRTUAL</b>	<b>SPINDiR VIRTUAL</b>	<b>SPINDiR VIRTUAL</b>				

- INTENSITAT ALTA
- VIRTUAL

## ACTIVITATS DIRIGIDES / SALA FITNESS



	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
09:00 09:15	<b>CORE</b>	<b>ADOMINALS</b>	<b>CORE</b>	<b>ADOMINALS</b>	<b>CORE</b>
10:30 10:45	<b>CORE</b>		<b>CORE</b>	<b>ABDOMINALS</b>	<b>CORE</b>
18:00 18:15	<b>CORE</b>	<b>ADOMINALS</b>	<b>CORE</b>	<b>ADOMINALS</b>	<b>CORE</b>
19:00 19:15	<b>CORE</b>	<b>ABDOMINALS</b>	<b>CORE</b>	<b>ABDOMINALS</b>	<b>CORE</b>

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.