

# ACTIVITATS DIRIGIDES I FITNESS

## DIR GRÀCIA

DEL 23/ABRIL AL 30/JUNY DE 2019

### SALA 1

INICI	FI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
07.15	08.10	BODY PUMP	IOGA DIR	D-TOTAL BODY	TONIFICA'T POSTURAL	TONIFICA'T
08.15	09.10	IOGA DIR	BODY PUMP	PILATES	BODY PUMP	ESTIRAMENTS
09.15	10.10	BODY COMBAT	APRIMA'T	D-TOTAL BODY	CUL 10 / ABDOMINALS	BODY PUMP
10.15	11.10	ZUMBA	TONIFICA'T	BODY PUMP	APRIMA'T	D-MOVE!
11.15	12.10	CUIDA'T TONIFICA'T	CUIDA'T VITAL	CUIDA'T TOTAL BODY	CUIDA'T POSTURAL	IOGA DIR
12.15	13.10	IOGA DIR	PILATES	IOGA DIR	CUL 10 / ABDOMINALS	TONIFICA'T
13.15	14.10	CUL 10 / ABDOMINALS	TONIFICA'T	APRIMA'T	STEP	BODY PUMP
14.15	15.10	BODY PUMP	ANIMAL FIT / CUL10	ZUMBA	CROSSDIR	PILATES
15.15	16.10	APRIMA'T	CUL 10 / ABDOMINALS	PILATES	BODY PUMP	BODY COMBAT
16.15	17.10	CUL 10 / ABDOMINALS	BODY PUMP	TONIFICA'T	MOBILITY	BODY PUMP
17.15	18.10	ZUMBA	D-MOVE!	BODY PUMP	PILATES	TONIFICA'T
18.15	19.10	BODY PUMP	TONIFICA'T	ZUMBA	AERÒBIC	IOGA DIR
19.15	20.10	IOGA DIR	BODY PUMP	BODY COMBAT	ZUMBA	D-MOVE!
20.15	21.10	BODY COMBAT	STEP	BODY PUMP	D-TOTAL BODY	BODY PUMP
21.15	22.00		CUL10 / ZUMBA		CUL 10 / ABDOMINALS	
21.15	22.10	BODY PUMP		IOGA DIR		

INICI	FI	DISSABTE	FESTIUS
10.00	10.55	IOGA DIR	
11.15	12.10	ESTIRAMENTS	D-MOVE!
12.15	13.10	D-TOTAL BODY	PILATES
13.15	14.10	BODY PUMP	D-TOTAL BODY
17.30	18.25	D-MOVE!	BODY PUMP
18.30	19.25	PILATES	ESTIRAMENTS

### SALA 2

INICI	FI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
07.15	08.10	D-MOVE! VIRTUAL	TONIFICA'T VIRTUAL	MIND BODY VIRTUAL	PILATES VIRTUAL	BODY PUMP VIRTUAL
08.15	09.10	TONIFICA'T VIRTUAL	D-MOVE! VIRTUAL	CUL 10 / ABDOMINALS	D-TOTAL BODY VIRTUAL	BODY COMBAT
09.15	10.10	TONIFICA'T		TONIFICA'T POSTURAL		CUL 10 / ABDOMINALS
10.15	11.10	CUL 10 / ABDOMINALS		IOGA BÀSIC DIR		TONIFICA'T POSTURAL
11.15	12.10	ESTIRAMENTS		PILATES		CUIDA'T VITAL
12.15	13.10	BODY PUMP VIRTUAL		PILATES VIRTUAL		BODY PUMP VIRTUAL
13.15	14.10	MIND BODY VIRTUAL		D-TOTAL BODY VIRTUAL		MIND BODY VIRTUAL
14.15	15.10		PILATES		BODY COMBAT	
14.30	15.25	IOGA DIR		IOGA DIR		TONIFICA'T VIRTUAL
15.30	16.25	D-MOVE! VIRTUAL	TONIFICA'T VIRTUAL	MIND BODY VIRTUAL	PILATES VIRTUAL	BODY PUMP VIRTUAL
16.30	17.25	IOGA VIRTUAL	MIND BODY VIRTUAL	PILATES VIRTUAL	BODY PUMP VIRTUAL	D-MOVE! VIRTUAL
18.15	18.45	ABDOMINALS 30'	ZUMBA 30'	CUL10 30'		
18.15	19.10				BODY PUMP	D-TOTAL BODY VIRTUAL
18.45	19.15	APRIMA'T 30'	CUL10 30'	ABDOMINALS 30'		
19.15	19.45		PILATES 30'			
19.15	20.10	CUL10 / ABDOMINALS		D-MOVE!	PILATES	BOXA OLÍMPICA
19.45	20.40		BODY COMBAT			
20.15	21.10	PILATES		PILATES	CUL10 / ESTIRAMENTS	PILATES VIRTUAL
20.45	21.40		BOXA OLÍMPICA			
21.15	22.10	BOXA OLÍMPICA		BOXA OLÍMPICA		
21.15	21.40				D-MOVE! VIRTUAL	MIND BODY VIRTUAL

INICI	FI	DISSABTE	FESTIUS
09.15	10.10	PILATES VIRTUAL	IOGA VIRTUAL
10.15	11.10	BODY PUMP VIRTUAL	PILATES VIRTUAL
11.15	12.10	D-MOVE! VIRTUAL	BODY PUMP VIRTUAL
12.15	13.10	TONIFICA'T VIRTUAL	IOGA VIRTUAL
13.15	14.10	MIND BODY VIRTUAL	MIND BODY VIRTUAL
14.15	15.10	IOGA VIRTUAL	D-MOVE! VIRTUAL
15.15	16.10	PILATES VIRTUAL	BODY PUMP VIRTUAL
16.15	17.10	D-TOTAL BODY VIRTUAL	MIND BODY VIRTUAL
17.15	18.10	IOGA VIRTUAL	IOGA VIRTUAL
18.15	19.10	TONIFICA'T VIRTUAL	D-TOTAL BODY VIRTUAL

### SALA 3

INICI	FI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
08.00	08.45	SPINDIR	SPINDIR	SPINDIR	SPINDIR	SPINDIR VIRTUAL
09.30	10.15	SPINDIR	SPINDIR	FULL BODY CYCLE	SPINDIR	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 VIRTUAL	SPINDIR VIRTUAL	SPINDIR VIRTUAL	SPINDIR VIRTUAL	SPINDIR
14.20	15.15	SPINDIR XL 55'		SPINDIR XL 55'	SPINDIR XL 55'	
14.30	15.15		SPINDIR			SPINDIR
15.30	16.15		SPINDIR			SPINDIR VIRTUAL
15.30	17.15	SPINDIR VIRTUAL XL		SPINDIR VIRTUAL XL		
16.30	17.15		SPINDIR VIRTUAL		SPINDIR VIRTUAL	SPINDIR VIRTUAL
17.20	18.05	SPINDIR VIRTUAL	SPINDIR VIRTUAL	SPINDIR VIRTUAL	SPINDIR VIRTUAL	SPINDIR VIRTUAL
18.15	19.00	SPINDIR	FULL BODY CYCLE	SPINDIR	SPINDIR	SPINDIR
19.15	20.00	SPINDIR	SPINDIR	SPINDIR	SPRINT 30	SPINDIR
20.15	21.00	SPINDIR	SPINDIR	FULL BODY CYCLE	SPINDIR	SPINDIR VIRTUAL
21.15	22.00	SPINDIR VIRTUAL	SPINDIR VIRTUAL	SPINDIR VIRTUAL	SPINDIR VIRTUAL	SPINDIR VIRTUAL

INICI	FI	DISSABTE	FESTIUS
09.30	10.15	SPINDIR VIRTUAL	SPINDIR VIRTUAL
10.30	11.15	SPINDIR	SPINDIR VIRTUAL
11.30	12.15	SPINDIR	SPINDIR VIRTUAL
12.30	13.15	SPINDIR VIRTUAL	SPINDIR VIRTUAL
13.30	14.15	SPINDIR VIRTUAL	SPINDIR VIRTUAL
14.30	15.15	SPINDIR VIRTUAL	SPINDIR VIRTUAL
15.30	16.15	SPINDIR VIRTUAL	SPINDIR VIRTUAL
16.30	17.15	SPINDIR VIRTUAL	SPINDIR VIRTUAL
17.30	18.15	SPINDIR VIRTUAL	SPINDIR VIRTUAL
18.30	19.15	SPINDIR VIRTUAL	SPINDIR VIRTUAL

### PISCINA

INICI	FI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
07.30	08.20	AQUA TOTAL BODY	AQUA EXTREM	AQUA HIT	AQUA APRIMA'T	AQUA DIR
08.30	09.20		AQUA TOTAL BODY	AQUA DIR		
09.30	10.20	AQUA HIT	AQUA EXTREM		AQUA DIR	AQ FIT PILATES / AQUA EXTREM
10.30	11.20	AQUA DIR	AQUA HIT	AQUA EXTREM	AQ DANCE / AQUA TOTAL BODY	AQUA DIR
18.30	19.25	AQUA EXTREM		AQUA APRIMA'T		AQUA DIR
19.30	20.25		AQUA TOTAL BODY		AQUA CROSSDIR	

- 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
- SÈNIORS
- EXTERIOR

### RUNWITHUS

INICI	FI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
20.20	21.15	RUN WITH US			RUN WITH US	



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.