

### SALA 1

INICI	FI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
06.15	06.45	PILATES VIRTUAL	CUL 10 VIRTUAL	TONIFICA'T VIRTUAL	D-MOVE! VIRTUAL	D-TOTAL BODY VIRTUAL
07.00	07.55	TONIFICA'T	PILATES	ZUMBA	BODY PUMP	CUL10/ESTIRAMENTS
08.00	08.55	ZUMBA	CUL10/ABDOMINALS	PILATES	APRIMA'T	TONIFICA'T
09.15	10.10	CUL10/ESTIRAMENTS	BODY PUMP	STEP	TONIFICA'T	ZUMBA
10.15	11.10	BODY PUMP	TONIFICA'T	TOTAL HIIT	PILATES VIRTUAL	BODY COMBAT
11.15	12.10	ZUMBA	COUNTRY	BODY PUMP	COUNTRY	APRIMA'T
12.15	13.10	CUL10/TONIFICA'T	BODY PUMP	PILATES	ZUMBA	MOBILITY
13.15	14.10	PILATES	APRIMA'T	ZUMBA	BODY PUMP	CUL10/ABDOMINALS
14.15	15.10	BODY PUMP	CUL10/ABDOMINALS	BODY COMBAT	ZUMBA	PILATES
15.15	16.10	AERÒBIC	ZUMBA	BODY PUMP	CUL10/ABDOMINALS	TONIFICA'T
16.15	17.10	MIND BODY VIRTUAL	TONIFICA'T VIRTUAL	PILATES	MIND BODY VIRTUAL	PILATES VIRTUAL
17.15	17.45	D-TOTAL BODY VIRTUAL	D-MOVE! VIRTUAL	IOGA DiR VIRTUAL	CUL 10 VIRTUAL	PILATES VIRTUAL
18.00	18.55	BODY PUMP	PILATES	ZUMBA / CUL 10	BODY PUMP	APRIMA'T
19.00	19.55	BODY COMBAT	BODY PUMP	APRIMA'T	CUL10 / PILATES INTENSE	PILATES/ESTIRAMENTS
20.00	20.55	ZUMBA	PILATES	D-MOVE!	APRIMA'T	TONIFICA'T VIRTUAL
21.00	21.25	TONIFICA'T VIRTUAL	PILATES VIRTUAL	D-MOVE! VIRTUAL	PILATES VIRTUAL	CUL 10 VIRTUAL
21.30	21.55	PILATES VIRTUAL	D-TOTAL BODY VIRTUAL	PILATES VIRTUAL	CUL 10 VIRTUAL	D-MOVE! VIRTUAL
22.00	22.25	CUL 10 VIRTUAL	TONIFICA'T VIRTUAL	ABDOMINALS VIRTUAL	D-TOTAL BODY VIRTUAL	PILATES VIRTUAL

INICI	FI	DISSABTE	DIUMENGE/FESTIU
08.15	09.10	BODY PUMP VIRTUAL	
09.15	10.10	IOGA VIRTUAL	D-MOVE! VIRTUAL
10.15	11.10	D-MOVE! VIRTUAL	TONIFICACIÓ VIRTUAL
11.15	11.40	PILATES VIRTUAL	PILATES VIRTUAL
11.45	12.10	PILATES VIRTUAL	PILATES VIRTUAL
12.30	13.25	MIND BODY VIRTUAL	ESTIRAMENTS
13.45	14.10	TONIFICACIÓ VIRTUAL	ABDOMINALS VIRTUAL
14.15	14.40	PILATES VIRTUAL	CUL10 VIRTUAL
14.45	15.10	IOGA VIRTUAL	TONIFICACIÓ VIRTUAL
15.15	16.10	BODY PUMP VIRTUAL	D-MOVE! VIRTUAL
16.15	16.40	D-MOVE! VIRTUAL	D-TOTAL BODY VIRTUAL
16.45	17.10	IOGA VIRTUAL	CUL10 VIRTUAL
17.15	17.45	CUL10 VIRTUAL	PILATES VIRTUAL
18.00	18.55	D-MOVE! VIRTUAL	BODY PUMP VIRTUAL
19.00	19.25	CUL10 VIRTUAL	TONIFICACIÓ VIRTUAL

### SALA 2

INICI	FI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
09.00	09.55	CUIDA'T D-TOTAL BODY	CUIDA'T FUNCIONAL	TAI-TXI	CUIDA'T RITMES	STEP/AERÒBIC BÀSIC
10.00	10.55	CUIDA'T RITMES	CUIDA'T PILATES	CUIDA'T TONIFICA'T	CUIDA'T CUL10/CARDIO	CUIDA'T VITAL
11.15	12.10	CUIDA'T ESTIRAMENTS	CUIDA'T IOGA	CUIDA'T PILATES	CUIDA'T VITAL	CUIDA'T TONIFICA'T
12.15	13.10	TAI-TXI	PILATES		WALK WITH US DiR*	TAI-TXI
16.15	17.10	TONIFICA'T	PILATES	CUL10/ABDOMINALS	D-MOVE!	BODY PUMP
17.15	18.10	D-MOVE!	ZUMBA	BODY PUMP	TONIFICA'T	PILATES
18.15	19.10	ZUMBA	TONIFICA'T	BODY COMBAT	D-MOVE!	ZUMBA
19.15	20.10	TONIFICA'T	D-MOVE!	PILATES	ZUMBA	BODY PUMP
20.15	21.10	APRIMA'T	STEP	BODY PUMP	ABD / CUL10	BODY COMBAT

INICI	FI	DISSABTE	DIUMENGE/FESTIU
10.30	11.25	TONIFICA'T	BODY PUMP
11.30	12.25	D-MOVE!	ZUMBA
12.30	13.25	BODY PUMP	

\*L'activitat "WALK WITH US DiR" s'imparteix el primer i tercer dijous del mes, en combinació amb l'activitat "SPINDiR SÈNIOR"

### SALA 3

INICI	FI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
06.15	07.00	SPINDiR VIRTUAL	SPINDiR VIRTUAL	SPINDiR VIRTUAL	SPINDiR VIRTUAL	SPINDiR VIRTUAL
07.15	08.00	SPINDiR	SPINDiR	SPINDiR	SPINDiR	SPINDiR
08.30	09.15	SPINDiR VIRTUAL	SPINDiR VIRTUAL	SPINDiR VIRTUAL	SPINDiR VIRTUAL	SPINDiR VIRTUAL
09.30	10.15	SPINDiR	SPINDiR	SPINDiR	SPINDiR	SPINDiR
10.30	11.15	SPINDiR	SPRINT 30	SPINDiR	SPINDiR	SPINDiR
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 SÈNIOR	SPINDiR VIRTUAL
13.30	14.15	SPINDiR	SPINDiR	SPINDiR	SPINDiR	SPINDiR VIRTUAL
14.30	15.15	SPINDiR	SPINDiR	SPINDiR	SPINDiR	SPINDiR VIRTUAL
15.30	16.00	SPINDiR VIRTUAL	SPINDiR VIRTUAL	SPINDiR VIRTUAL	SPINDiR VIRTUAL	SPINDiR VIRTUAL
16.15	17.00	SPINDiR	SPINDiR	SPINDiR	SPINDiR	SPINDiR
17.15	17.45	SPINDiR VIRTUAL	SPINDiR VIRTUAL	SPINDiR VIRTUAL	SPINDiR VIRTUAL	SPINDiR VIRTUAL
18.00	18.25	SPINDiR VIRTUAL	SPRINT 30		SPINDiR VIRTUAL	SPINDiR VIRTUAL
18.15	19.15			SPINDiR 60'		
18.30	19.15	SPINDiR	SPINDiR		SPINDiR	SPINDiR
19.30	20.15	SPINDiR	FULLBODYCYCLE	SPINDiR	SPINDiR	SPINDiR
20.30	21.15	SPINDiR	SPINDiR	SPINDiR	SPINDiR	SPINDiR
21.30	22.15	SPINDiR VIRTUAL	SPINDiR VIRTUAL	SPINDiR VIRTUAL	SPINDiR VIRTUAL	SPINDiR VIRTUAL

INICI	FI	DISSABTE	DIUMENGE/FESTIU
08.30	09.15	SPINDiR VIRTUAL	
09.30	10.15	SPINDiR VIRTUAL	SPINDiR VIRTUAL
10.30	11.15	SPINDiR	SPINDiR
11.30	12.15	SPINDiR	SPINDiR
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

\* L'activitat "SPINDiR SÈNIOR" s'imparteix el segon i quart dijous del mes, en combinació amb l'activitat "WALK WITH US DiR"

### SALA 4

INICI	FI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
08.00	08.55	IOGA DiR				
09.00	09.55		HATHA IOGA	PILATES	IOGA DiR	
10.15	11.10			REEDUCACIÓ POSTURAL	MOBILITY	
11.15	12.10	HATHA IOGA	MOBILITY	HATHA IOGA	CUL10/ABDOMINALS	HATHA IOGA
12.15	13.10	HATHA IOGA	COUNTRY	HATHA IOGA	COUNTRY	HATHA IOGA
13.15	14.10					
14.15	15.10					
17.15	18.10	PILATES		MOBILITY		
18.15	19.10	HATHA IOGA		HATHA IOGA		IOGA DiR BÀSIC
18.30	19.25		MOBILITY		IOGA DiR	
19.15	20.10	HATHA IOGA		HATHA IOGA		IOGA DiR MIG
19.30	20.25		DANSA TRIBAL-FUSIÓ		DANSA TRIBAL-FUSIÓ	
20.15	21.10	HATHA IOGA		HATHA IOGA		

- 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

PATROCINA



### SALA 5

INICI	FI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
6.15	7.00	OPEN BOX	OPEN BOX	OPEN BOX	OPEN BOX	OPEN BOX
7.00	08.00	OPEN BOX	WOD	WOD	WOD	OPEN BOX
08.00	09.00	OPEN BOX	OPEN BOX	OPEN BOX	OPEN BOX	OPEN BOX
09.00	10.00	OPEN BOX	OPEN BOX	OPEN BOX	OPEN BOX	OPEN BOX
10.00	11.00	WOD	WOD	WOD/GYMNASTICS	HALTEROFÍLIA	WOD
11.00	12.00	OPEN BOX	OPEN BOX	OPEN BOX	OPEN BOX	OPEN BOX
12.00	13.00	OPEN BOX	OPEN BOX	OPEN BOX	OPEN BOX	OPEN BOX
13.00	14.00	OPEN BOX	OPEN BOX	OPEN BOX	OPEN BOX	OPEN BOX
14.30	15.30	WOD	HALTEROFÍLIA	WOD/GYMNASTICS	WOD	WOD
15.30	17.30	OPEN BOX	OPEN BOX	OPEN BOX	OPEN BOX	OPEN BOX
17.00	18.00					HALTEROFÍLIA
17.30	18.30	OPEN BOX	OPEN BOX	OPEN BOX	OPEN BOX	
17.45	18.30		MOBILITY & CORE			
18.00	19.00					WOD
18.30	19.30	WOD	WOD	WOD/GYMNASTICS	WOD	
19.00	20.00			AQUA WOD		WOD
19.30	20.15					
19.30	20.30	WOD	WOD	WOD/GYMNASTICS	WOD	OPEN BOX
20.00	20.30					
20.30	21.30	WOD	WOD	WOD/GYMNASTICS	WOD	OPEN BOX
21.00	22.00					
21.30	22.30	OPEN BOX	OPEN BOX	OPEN BOX	OPEN BOX	OPEN BOX

INICI	FI	DISSABTES	DIUMENGE/FESTIUS
8.30	9.00	OPEN BOX	
9.00	10.00	OPEN BOX	OPEN BOX
10.00	11.00	WOD	OPEN BOX
11.00	12.00	WOD	OPEN BOX
12.00	13.00	OPEN BOX	OPEN BOX
13.00	14.00	OPEN BOX	OPEN BOX
14.00	15.00	OPEN BOX	OPEN BOX
15.00	16.00	OPEN BOX	OPEN BOX
16.00	17.00	OPEN BOX	OPEN BOX
17.00	18.00	OPEN BOX	OPEN BOX
18.00	19.00	OPEN BOX	OPEN BOX
19.00	19.30	OPEN BOX	OPEN BOX

### DIR/BOOTCAMP/

INICI	FI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
07:15	08:00	FULL BODY		FULL BODY		FULL BODY
08.15	09.00	FULL BODY		FULL BODY		FULL BODY
09.15	10.00		METABOLIC		UPPER BODY	
14.15	15.00	FULL BODY		FULL BODY		
18.15	19.00		LOWER BODY		UPPER BODY	FULL BODY
19.15	20.00	FULL BODY	LOWER BODY	FULL BODY	UPPER BODY	
20.15	21.00	FULL BODY		FULL BODY		

INICI	FI	DISSABTE
09.30	10.25	FULL BODY

### SALA 7

INICI	FI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
10.00	11.00	BOXA OLÍMPICA				BOXA OLÍMPICA
11.00	12.00			BOXA OLÍMPICA		
12.00	13.00				BOXA OLÍMPICA	
18.30	19.30	BOXA OLÍMPICA		BOXA OLÍMPICA		BOXA OLÍMPICA
19.30	20.30		BOXA OLÍMPICA		BOXA OLÍMPICA	

### RUN WITH US CARRER

INICI	FI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
14.15	15.15			RUN WITH US DiR		
20.00	21.00	RUN WITH US DiR				

- 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

### PISCINA

INICI	FI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
07.00	07.50					AQUA SWIMMING
08.00	08.50	AQUA TOTAL BODY	AQUA DiR	AQUA EXTREM	AQUA APRIMAT	AQUA TOTAL BODY
09.00	09.50	AQUA APRIMAT	AQUA TOTAL BODY	AQUA DiR	AQUA TOTAL BODY	AQUA DiR
10.00	10.50	AQUA TOTAL BODY	AQUA DiR	AQUA EXTREM	AQUA APRIMAT	AQUA TOTAL BODY
11.00	11.50	AQUA APRIMAT	AQUA TOTAL BODY	AQUA DiR	AQUA EXTREM	AQUA DiR
12.30	13.25	AQUA TOTAL BODY		AQUA EXTREM	AQUA DiR	
14.15	15.00		AQUA DiR			
17.00	17.50		AQUA APRIMAT		AQUA TOTAL BODY	
18.00	18.50	AQUA EXTREM	AQUA TOTAL BODY	AQUA APRIMAT	AQUA DiR	AQUA TOTAL BODY
19.00	19.50	AQUA TOTAL BODY	AQUA DiR	AQUA WOD	AQUA EXTREM	AQUA SWIMMING
20.00	20.50	AQUA DiR		AQUA EXTREM		AQUA TOTAL BODY

INICI	FI	DISSABTE	DIUMENGE
11.30	12.25	AQUA DiR	

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.