Horaris de les sessions - DiR Maragall

A partir del 3 de març 2025

Sala 1 Activitats Dirigides

INICI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
06.00							
15'	**Hiit Full Body** 06.15 a 06.45 h / VIRTUAL	**Cul 10** 06.15 a 06.45 h / VIRTUAL	**Tonifica't** 06.15 a 06.45 h / VIRTUAL	**Dir Pump** 06.15 a 07.05 h / VIRTUAL	**Cul 10** 06.15 a 06.45 h / VIRTUAL		
30'							
45'	**ABDOMINALS** 06.45h	**Estiraments** 06.45 h	**ABDOMINALS** 06.45h		**ABDOMINALS** 06.45h		
07.00					**Body Pump** 07.00 a 07.50 h / Xavi G.		
15'	**Tonifica't** EN DIRECTE 07.15 a 08.05 h/ Neus	**Power Barre** 07.15 a 08.05 h/ Greta	**D-Total Body** EN DIRECTE 07.15 a 08.05 h/ Neus	**CUL 10** EN DIRECTE 07.15 a 08.05 h/ Jordi			
30'							
45'							
08.00					**Cul 10** 08.00 a 08.50 h / Xavi G.		
15'	**Pilates** EN DIRECTE 08.15 a 09.05 h / Neus	**Tonifica't** EN DIRECTE 08.15 a 09.05 h / Jordi B	**Estiraments** EN DIRECTE 08.15 a 09.05 h / Neus	**Body Pump** EN DIRECTE 08.15 a 09.05 h / Jordi B		**Dir Pump** 08.15 a 09.05 h / VIRTUAL	
30'							
45'							
09.00					**ABDOMINALS** 09:00 h		
15'	**Cul 10** 09.15 a 10.05 h / Gerard	**Pilates** 09.15 a 10.05 h / Greta	**Body Pump** 09.15 a 10.05 h / Gerard	**Pilates** 09.15 a 10.05 h / Greta	**Cuida't Ritmes** 09.15 a 10.05 h / Toni	**D.Total Body** REPLAY 9:15 a 10:05	**Step** REPLAY 9:15 a 10:05
30'							
45'							
10.00							
15'	**Body Pump** 10.15 a 11.05 h / Gerard	**Tonifica't** 10.15 a 11.05 h /Astrid	**Cul 10** 10.15 a 11.05 h / Gerard	**Sevillanes** 10.15 a 11.05 h / Ainhoa	**Tai-xi** 10.15 a 10.40h / Toni G.	**Pilates** EN DIRECTE 10.15 a 11.05 h	**Tonifica't** EN DIRECTE 10.15 a 11.05 h
30'					**MINDFULNESS** 10.40		
45'							
11.00							
15'	**Zumba** 11.15 a 12.05 h / Gerard	**Country** 11.15 a 12.05 h / Sara	**Body Pump** 11.15 a 12.05 h / Susana	**Country** 11.15 a 12.05 h / Sara	**Zumba** EN DIRECTE 11.15 a 12.05 h/ Sandra	**Tonifica't** EN DIRECTE 11.15 a 12.05 h	**Zumba** EN DIRECTE 11.15 a 12.05 h
30'							
45'							
12.00							
15'	**Taixi** 12.15 a 12.45 h / VIRTUAL	**Body Pump** EN DIRECTE 12.15 a 13.05 h/ Sergi	**Taixi** 12.15 a 12.45 h / VIRTUAL	**Country** 12.15 a 13.05 h / Sara	**Body Pump** EN DIRECTE 12.15 a 13.05 h/ Sandra	**Zumba** EN DIRECTE 12.15 a 13.05 h	**Body Pump** EN DIRECTE 12.15 a 13.05 h
30'							
45'	**ESTIRAMENTS** 12.45 h		**ESTIRAMENTS** 12.45 h				
13.00	**ABDOMINALS** 13.00 h		**ABDOMINALS** 13.00 h				
15'		**Estiraments** 13.10 h			**Cul 10** EN DIRECTE 13.15 a 14.05 h/Sergi	**Body Pump** EN DIRECTE 13.15 a 14.05 h	**Estiraments** EN DIRECTE 13.15 a 14.05 h
30'	**Body Pump** EN DIRECTE 13.30 a 14.20 h/ Ana C.	**HIIT & FURY** EN DIRECTE 13.30 a 14.20 h/ David N	**Tonifica't** EN DIRECTE 13.30 a 14.20 h/ Ana C.	**Estiraments** EN DIRECTE 13.30 a 14.20 h /David N			
45'							
14.00					**Body Combat** EN DIRECTE 14.15 a 15.05 h/ Sergi	**Latino** 14.15 a 14.45 h / VIRTUAL	**Cul 10** 14.15 a 14.45 h / VIRTUAL
15'							
30'	**CUL 10** EN DIRECTE 14.30 a 15.20 h/ Ana C.	**Body Pump** EN DIRECTE 14.30 a 15.20 h/ David N	**HIIT & FURY** EN DIRECTE 14.30 a 15.20 h/ Ana C.	**D.Total Body** EN DIRECTE 14.30 a 15.20 h/ David N		**Cul 10** 14.45 a 15.15 h / VIRTUAL	**Latino** 14.45 a 15.15 h / VIRTUAL
45'							
15.00					**Body Pump** EN DIRECTE 15.15 a 16.05/ Dani P	**Tonifica't** 15.15 a 15.45 h / VIRTUAL	**HiiT** 15.15 a 15.45 h / VIRTUAL
15'							
30'	**HIIT & FURY** EN DIRECTE 15:30 a 16:10h/ Jordi V.	**CUL 10** EN DIRECTE 15.30 a 16.10 h/ Sandra	**Ioga DiR** 15.30 a 16.00 h / VIRTUAL	**Tonifica't** EN DIRECTE 15.30 a 16.10 h/ Sandra		**Cul 10** 15.45 a 16.15 h / VIRTUAL	**Cul 10** 15.45 a 16.15 h / VIRTUAL
45'							
16.00							
15'	**Cul 10** EN DIRECTE 16.15 a 17.05 h/ Jordi V.	**Zumba** EN DIRECTE 16.15 a 17.05 h/ Sandra	**Tonifica't** EN DIRECTE 16.15 a 17.05 h/Josep	**Zumba** EN DIRECTE 16.15 a 17.05 h/ Sandra	**Dir Combat** 16.15 a 17.05 h / VIRTUAL	**D-Move** 16.15 a 17.05 h / VIRTUAL	**Dir Combat** 16.15 a 17.05 h / VIRTUAL
30'							
45'							
17.00							
15'	**Pilates** EN DIRECTE 17.15 a 18.05 h/ Laura M	**Tonifica't** EN DIRECTE 17.15 a 18.05 h/ Josep S.	**Power Barre** 17.15 a 18.05 h/ Paula P.	**Cul 10** EN DIRECTE 17.15 Ana C.	**Body Pump** EN DIRECTE 17.15 a 18.05 h/Laura M.	**Dir Combat** 17.15 a 18.05 h / VIRTUAL	**Dir Pump** 17.15 a 18..05 h / VIRTUAL
30'							
45'				**ESTIRAMENTS** 17.45			
18.00						**ESTIRAMENTS** 18.15 h	**Cul 10** 18.15 a 18.45 h / VIRTUAL
15'	**Body Pump** 18.15a19.05 h/Gerard P.	**Pilates** 18.15 a 19.05 h / Pau	**Body Combat** 18.15 a 19.05 h / Jean	**D-Move** 18.15 a 19.05 h / Astrid R.	**Zumba** EN DIRECTE 18.15 a 19.05 h / Laura M		
30'							**Latino** 18.45 a 19.15 h / VIRTUAL
45'							
19.00							**ABDOMINALS** 19.45h
15'	**Tonifica't** 19.15a 20.05h/Gerard P.	**Body Pump** 19.15 a 20.05 h / Dani P.	**Estiraments** 19.15 a 20.05 h /Astrid	**Pilates** 19.15 a 20.05 h / Dani	**Tonifica't** EN DIRECTE 19.15 a 20.05 h / Laura M		
30'							
45'							
20.00							
15'	**Body Pump** EN DIRECTE 20.15 a 21.05 h/ Laura	**Step** 20.15 a 21.05 h /Jose M.	**Step** EN DIRECTE 20.15 a 21.05 h/ Laura	**Body Pump** EN DIRECTE 20.15 a 21.05 h/ David N	**D-Move** 20.15 a 21.05 h / VIRTUAL		
30'							
45'							
21.00							
15'	**Pilates** 21.15 a 21.45 h / VIRTUAL	**Cul10** 21.15 a 21.45 h / VIRTUAL	**Jambox Shadow** 21.15 a 21.45 h / VIRTUAL	**HiiT** 21.15 a 21.45 h / VIRTUAL	**Cul10** 21.15 a 21.45 h / VIRTUAL		
30'							
45'	**ABDOMINALS** 21:45 h	**Estiraments** 21.45 h	**ABDOMINALS** 21:45 h	**Estiraments** 21.45 h	**ABDOMINALS** 21:45 h		
22.00	**Estiraments** 22.00 h	**Hipopressius** 22.00 h	**Estiraments** 22.00 h	**Hipopressius** 22.00 h	**Estiraments** 22.00 h		
15'							
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 Maragall

A partir del 3 de març 2025

Sala 2 Activitats Dirigides

INICI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
06.00							
15'							
30'							
45'							
07.00	**Cul 10** 07.00 a 07.50 h/ Gerard		**Zumba** 07.00 a 07.50 h / Gerard	**Body Pump** 07.15 a 08.05 h / Greta			
15'							
30'							
45'							
08.00	**Zumba** 08.00 a 08.50 h / Gerard	**Body Pump** 08.15 a 09.05 h /Greta	**Pilates** 08.00 a 08.50 h / Gerard	**Tonifica't** 08.15 a 09.05 h /Greta			
15'							
30'							
45'							
09.00							
15'	**Cuida't Tonifica't** 09.15 a 10.05 h / Toni	**Cuida't Total Body** 09.15 a 10.05 h / Toni	**Cuida't Vital** 09.15 a 10.05 h / Toni	**Cuida't Pilates** 09.15 a 10.05 h / Toni	**Zumba** 09.15 a 10.05 h / Gerard		
30'							
45'							
10.,00							
15'	**Cuida't Ritmes** 10.15 a 11.05 h / Toni	**Barre** 10.15 a 10.45 h / Toni **ESTIRAMENTS** 10.45	**Cuida't Tonifica't** 10.15 a 11.05 h / Toni	**Cuida't Cul10** 10.15 a 11.05 h / Toni	**Body Pump** 10.15 a 11.05 h / Gerard	**Tonifica't** 10.15 a 11.05 h	**Zumba** 10.15 a 11.05 h
30'							
45'							
11.00							
15'	**Cuida't Estiraments** 11.15 a 12.05 h / Toni	**Cuida't Tonifica't** 11.15 a 12.05 h / Toni	**Cuida't loga** 11.15 a 12.05 h / Toni	**Tai-xi** 11.15 a 12.05 h / Toni	**HIIT & FURY** 11.15 a 12.05 h / Susana	**Zumba/D-Move** 11.15 a 12.05 h	**Body Pump** 11.15 a 12.05 h
30'							
45'							
12.00							
15'		**Country** 12.15 a 13.05 h / Sara	**Pilates** 12.15 a 13.05 h / Susana		**Barre** 12.15 a 12.45 h / Susana	**Body Pump** 12.15 a 13.05 h	**Estiraments** 12.15 a 13.05 h
30'					**Mobility** 12.45		
45'							
13.00							
15'		**Body Pump** 13.15 a 14.05 h / Claudia					
30'							
45'							
14.00							
15'				**Body Pump** 14.15 a 15.05 h / Sara C.			
30'							
45'							
15.00							
15'	**Zumba** 15.15 a 16.05 h / Jean	**Tonifica't** 15.15 a 16.05 h / Sara C.		**Cul 10** 15.15 a 16.05 h /Sara C.			
30'							
45'							
16.00							
15'	**Tonifica't** 16.15 a 17.05 h / Jean	**Pilates** 16.15 a 17.05 h / Dani P.	**Cul 10** 16.15 a 17.05 h / Astrid	**Body Pump** 16.15 a 17.05 h / Dani P.			
30'							
45'							
17.00							
15'	**D-Move** 17.15 a 18.05 h / Jean	**Body Pump** 17.15 a 18.05 h / Ruben	**Zumba** 17.15 a 18.05 h/ Jean	**HIIT & FURY** 17.15 a 18.05 h / Dani P.	**Zumba** 17.15 a 18.05 h / Jean		
30'							
45'							
18.00							
15'	**Zumba** 18.15 a 19.05 h / Jean	**Tonifica't** 18.15 a 19.05 h/ Dani P.	**Cul 10** 18.15 a 19.05 h /Astrid	**Body Pump** 18.15 a 19.05 h / Dani P.	**Body Pump** 18.15 a 19.05 h / Jean		
30'							
45'							
19.00							
15'	**Body Combat** 19.15 a 20.05 h / Jean	**D-Move** 19.15 a 20.05 h / Jose M.	**HIIT & FURY** 19.15 a 20.05 h / Jean	**Zumba** 19.15 a 20.05 h / Astrid R.	**Body Combat** 19.15 a 20.05 h / Jean		
30'							
45'							
20.00							
15'	**HIIT & FURY** 20.15 a 21.05 h/ Gerard	**Body Combat** 20.15 a 21.05 h / Ruben	**D-Move** 20.15 a 21.05 h / Jean	**Cul10 Power** 20.15 a 21.05 h / Astrid R.			
30'							
45'							
21.00							
15'							
30'							
45'							
22.00							
15'							
30'							
45'							

- Sessions de ball
- Sessions de baixa intensitat
- Sesions cuida't
- Sessions musculars
- Sessions d'alta intensitat
- Sessions de amb coreografía
- Jambox, Boxa

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 Maragall

A partir del 3 de març 2025

Sala 3 SpinDiR

INICI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
06.00							
15'							
30'		SpinDiR 06.15 a 07.00 h / VIRTUAL		SpinDiR 06.15 a 07.00 h / VIRTUAL			
45'	SpinDiR 06.30 a 07.15 h / VIRTUAL		SpinDiR 06.30 a 07.15 h / VIRTUAL		SpinDiR 06.30 a 07.15 h / VIRTUAL		
07.00							
15'							
30'	SpinDiR EN DIRECTE	SpinDiR 07.15a 08.0 h/Guillem	SpinDiR EN DIRECTE	SpinDiR 07.15 a 08.00h/Guillem	SpinDiR EN DIRECTE		
45'							
08.00	07.30 a 08.15h/ Carles		07.30 a 08.15h/ Carles		07.30 a 08.15h/ Carles		
15'							
30'		SpinDiR EN DIRECTE		SpinDiR EN DIRECTE	SpinDiR EN DIRECTE		
45'	SpinDiR 08.30 a 09.15 h / VIRTUAL		SpinDiR 08.30 a 09.15 h / VIRTUAL			SpinDiR 08.30 a 09.15h / VIRTUAL	
09.00		08.30 a 09.15h/ Adri		08.30 a 09.15h/ Adri	08.30 a 09.15h/ Carles		
15'							
30'	SpinDiR 09.30 a 10.15h/ Ruben T.	SpinDiR 09.30 a 10.15h/Guillem	SpinDiR 09.30 a 10.15h/ Ruben T.	SpinDiR 09.30 a 10.15h/Guillem	SpinDiR 09.30 a 10.15h/Alvaro D	SpinDiR REPLAY 09.30 a 10.15h	SpinDiR REPLAY 09.30 a 10.15h
45'							
10.00							
15'							
30'	SpinDiR 10.30 a 11.15h/ Ruben T.	SpinDiR 10.30 a 11.15 h / VIRTUAL	SpinDiR 10.30 a 11.15h/ Ruben T.	SpinDiR 10.30 a 11.15 h / VIRTUAL	SpinDiR 10.30 a 11.15h/ Ali N..	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	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 / EN DIRECTE	SpinDiR 12.30 a 13.15 / EN DIRECTE
45'							
13.00							
15'							
30'	SpinDiR EN DIRECTE	SpinDiR EN DIRECTE	SpinDiR EN DIRECTE	SpinDiR EN DIRECTE	SpinDiR EN DIRECTE	SpinDiR 13.30 a 14.15 h / VIRTUAL	SpinDiR 13.30 a 14.15 h / VIRTUAL
45'							
14.00	13.30 a 14:15/Sergi	13.30 a 14:15/Rubén	13.30 a14:15/Angelo M.	13.30 a 14:15/Rubén	13.30 a14:15/ Angelo		
15'							
30'	SpinDiR EN DIRECTE	SpinDiR EN DIRECTE	SpinDiR EN DIRECTE	SpinDiR EN DIRECTE	SpinDiR EN DIRECTE	SpinDiR 14.30 a 15.15 h / VIRTUAL	SpinDiR 14.30 a 15.15 h / VIRTUAL
45'							
15.00	14.30 a 15.15h/Sergi	14.30 a 15.15h/Rubén	14.30a15.15h/Angelo	14.30 a 15.15h/Rubén	14.30 a15.15h/Angelo		
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	SpinDiR EN DIRECTE	SpinDiR 17.30 a 18.15 h	SpinDiR EN DIRECTE	Ride Flow EN DIRECTE	SpinDiR REPLAY	SpinDiR REPLAY
45'							
18.00		17.30 a 18.15h/ Judit		17.30 a 18.15h/ Judit	17:30 a 18:15/ Dani P.	17.30 a 18.15 h	17.30 a 18.15 h
15'							
30'	SpinDiR 18.30 a 19.15 h	SpinDiR 18.30 a 19.15h/Angelo	SpinDiR 18.30 a 19.15 h	SpinDiR 18.30 a 19.15h/Angelo	SpinDiR 18.30 a 19.15 h		SpinDiR 18.30 a 19.15 h / VIRTUAL
45'							
19.00							
15'							
30'	SpinDiR 19.30 a 20.15 h	SpinDiR 19.30 a 20.15h/Angelo	SpinDiR 19.30 a 20.15 h	SpinDiR 19.30 a 20.15h/Angelo	SpinDiR EN DIRECTE		
45'							
20.00					19.30 a 20.15h/ Dani P.		
15'							
30'	SpinDiR EN DIRECTE	SpinDiR	SpinDiR EN DIRECTE	SpinDiR	SpinDiR		
45'							
21.00	20.30 a 21.15h/ Willy A.	20.30 a 21.15h/Angelo	20.30 a 21.15h/ Willy A.	20.30 a 21.15h/Angelo	20.30 a 21.15 h / VIRTUAL		
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 Maragall

A partir del 3 de març 2025

Sala 4 loga

INICI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
06.00							
15'							
30'							
45'							
07.00							
15'							
30'							
45'							
08.00							
15'							
30'							
45'							
09.00		**loga DiR** 09.00 a 09.50h/Carlos A		**loga DiR** 09.15 a 10.05 h/Carlos A			
15'							
30'							
45'							
10.00					**Sevillanes** 10.15 a 11.05h/Ainhoa		
15'							
30'							
45'							
11.00							
15'	**loga DiR** 11.15 a 12.05h/ Ezequiel						
30'							
45'							
12.00							
15'	**loga DiR** 12.15 a 13.05 h/ Ezequiel		**loga DiR** 12.15 a 13.05 h/ Paula	**loga DiR** 12.15 a 13.05h/Juliana			
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							
15'							
30'	**loga DiR** 18.15 a 19.05 h /Jenifer	**loga DiR** 18.15 a 19.05h/Marian	**loga DiR** 18.15 a 19.05 h /Paula	**loga DiR** 18.15 a 19.05h /Gabriel	**loga DiR** 18.15 a 19.05h/Bernat		
45'							
19.00							
15'							
30'	**loga DiR** 19.15 a 20.05 h /Jenifer	**loga DiR** 19.15 a 20.05h/Marian	**loga DiR** 19.15 a 20.05 h /Paula	**loga DiR** 19.15 a 20.05 h/ Gabriel			
45'							
20.00							
15'							
30'							
45'							
21.00							
15'							
30'							
45'							
22.00							
15'							
30'							
45'							

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 Maragall

A partir del 3 de març 2025

Sala Piscina

INICI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
06.00							
15'							
30'							
45'							
07.00							
15'							
30'							
45'							
08.00	**Aqua Total Body** 08.00a 08.50h/ Sergi R.	**Aqua DiR** 08.00 a 08.50h/Roberto	**Aqua Aprima't** 08.00a 08.50h/ Sergi R.	**Aqua Total Body** 08.00 a 08.50h/Roberto			
15'							
30'							
45'							
09.00	**Aqua Aprima't** 09.00a 09.50h/Sergi R.	**Aqua Total Body** 09.00 a 09.50h/Roberto	**Aqua DiR** 09.00a 09.50h/Sergi R.	**Aqua DiR** 09.00 a 09.50h/Roberto	**Aqua Total Body** 09.00 a 09.50h/Miquel		
15'							
30'							
45'							
10.00	**Aqua Total Body** 10.00 a 10.50 h/Sergi R.	**Aqua Aprima't** 10.00 a 10.50h/Roberto	**Aqua DiR** 10.00 a 10.50 h/Sergi R.		**Aqua Aprima't** 10.00 a10.50h/Miquel		
15'							
30'						**Aqua DiR** 10.30a 11.20h/ Roberto	
45'							
11.00	**Aqua DiR** 11.00 a11.50h/Sergi R.		**Aqua Aprima't** 11.00 a11.50h/Sergi R.		**Aqua Total Body** 11.00a 11.50h/Miquel		
15'							
30'						**Aqua DiR** 11.30a 12.20h/ Roberto	
45'							
12.00							
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	**Aqua Total Body** 18.00 a 18.50h/ Victor S.	**Aqua DiR** 18.00 a 18.50 h / Joan	**Aqua Aprima't** 18.00 a 18.50h/ Sergi R.	**Aqua Aprima't** 18.00 a 18.50 h / Joan	**Aqua DiR** 18.00 a 18.50 h/ Sergi R.		
15'							
30'							
45'							
19.00	**Aqua DiR** 19.00a 19.50h/ Victor S.	**Aqua Total Body** 19.00 a 19.50 h / Joan	**Aqua DiR** 19.00a 19.50h/ Sergi R.	**Aqua Total Body** 19.00 a 19.50 h / Joan	**Aqua Aprima't** 19.00 a 19.50 h/ Sergi R.		
15'							
30'							
45'							
20.00							
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.

Horaris de les sessions - DiR Maragall

A partir del 3 de març 2025

Box

INICI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
06.00							
15'	**Open Box** 06.00 a 06.55 h	**Open Box** 06.00 a 06.55 h	**Open Box** 06.00 a 06.55 h	**Open Box** 06.00 a 06.55 h	**Open Box** 06.00 a 06.55 h		
30'							
45'							
07.00							
15'	**WOD** 07.00 a 07.50h/Alejandro	**Open Box** 07.00 a 07.50 h	**WOD** 07.00 a 07.50h/Alejandro	**Open Box** 07.00 a 07.50 h	**Open Box** 07.00 a 07.50 h		
30'							
45'							
08.00							
15'	**Open Box** 08.00 a 08.55 h	**Open Box** 08.00 a 08.55 h	**Open Box** 08.00 a 08.55 h	**Open Box** 08.00 a 08.55 h	**Open Box** 08.00 a 08.55 h		
30'							
45'							
09.00							
15'	**Open Box** 09.00 a 09.55 h	**Open Box** 09.00 a 09.55 h	**Open Box** 09.00 a 09.55 h		**Open Box** 09.00 a 09.55 h		
30'							
45'							
10.00						**Open Box** 9.30 a 10.30 h	
15'	**Open Box** 10.00 a 10.55 h	**WOD** 10.00 a 10.50h/Alejandro	**Open Box** 10.00 a 10.55 h	**WOD** 10.00 a 10.50h/Alejandro	**Open Box** 10.00 a 10.55 h		
30'							
45'							
11.00							
15'	**Open Box** 11.00 a 11.50 h	**Open Box** 11.00 a 11.50 h	**Open Box** 11.00 a 11.50 h	**Open Box** 11.00 a 11.50 h	**Open Box** 11.00 a 11.50 h	**Open Box** 10.30 a 11.50 h	
30'							
45'							
12.00							
15'	**Open Box** 12.00 a 12.50 h	**Open Box** 12.00 a 12.50 h	**Open Box** 12.00 a 12.50 h	**Open Box** 12.00 a 12.50 h	**Open Box** 12.00 a 12.50 h	**Open Box** 12.00 a 12.50 h	
30'							
45'							
13.00							
15'	**Open Box** 13.00 a 13.50 h	**Open Box** 13.00 a 13.50 h	**Open Box** 13.00 a 13.50 h	**Open Box** 13.00 a 13.50 h	**Open Box** 13.00 a 13.50 h	**Open Box** 13.00 a 13.50 h	
30'							
45'							
14.00							
15'	**Open Box** 14.00 a 14.50 h	**Open Box** 14.00 a 14.50 h	**Open Box** 14.00 a 14.50 h	**Open Box** 14.00 a 14.50 h	**Open Box** 14.00 a 14.50 h	**Open Box** 14.00 a 14.50 h	
30'							
45'							
15.00							
15'		**Open Box** 15.00 a 15.50 h	**Open Box** 15.00 a 15.50 h	**Open Box** 15.00 a 15.50 h	**Open Box** 15.00 a 15.50 h	**Open Box** 15.00 a 15.50 h	
30'							
45'							
16.00							
15'	**Open Box** 16.00 a 16.50 h	**Open Box** 16.00 a 16.50 h	**Open Box** 16.00 a 16.50 h	**Open Box** 16.00 a 16.50 h	**Open Box** 16.00 a 16.50 h	**Open Box** 16.00 a 16.50 h	
30'							
45'							
17.00							
15'	**Open Box** 17.00 a 17.50 h		**Open Box** 17.00 a 17.50 h	**Open Box** 17.00 a 17.50 h		**Open Box** 17.00 a 17.50 h	
30'		**WOD** 17.30 a 18.20 h/Miriam			**WOD** 17.30 a 18.20h/Alejandro		
45'							
18.00	**HALTEROFILIA** 18.00 a 18.50 h /Miriam		**WOD** 18.00 a 18.50 h /Miriam	**WOD** 18.00 a 18.50 h /Miriam		**Open Box** 18.00 a 18.50 h	
15'							
30'		**WOD** 18.30 a 19.20 h/Miriam					
45'							
19.00							
15'	**WOD** 19.00 a 19.50 h/Miriam		**WOD** 19.00 a 19.50 h/Miriam	**GIMNÀSTICS** 19.00 a 19.50 h/Miriam	**Open Box** 19.00 a 19.50 h		
30'		**WOD** 19.30 a 20.20 h /Miriam					
45'							
20.00							
15'	**WOD** 20.00 a 20.50 h/ Miriam		**WOD** 20.00 a 20.50 h/ Miriam	**WOD** 20.00 a 20.50 h/ Miriam	**Open Box** 20.00 a 20.50 h		
30'							
45'							
21.00		**Open Box** 20.30 a 21.50 h					
15'	**Open Box** 21.00 a 21.50 h		**Open Box** 21.00 a 21.50 h	**Open Box** 21.00 a 21.50 h	**Open Box** 21.00 a 21.50 h		
30'							
45'							

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 Maragall

A partir del 3 de març 2025

Sala Bootcamp

INICI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
06.00							
15'	**Full Body** 06.15 a 07.00 h	**Full Body** 06.15 a 07.00 h	**Full Body** 06.15 a 07.00 h	**Full Body** 06.15 a 07.00 h	**Full Body** 06.15 a 07.00 h		
30'							
45'							
07.00							
15'	**Full Body** 07.15 a 08.00 h / Adri	**Full Body** 07.15 a 08.00 h	**Full Body** 07.15 a 08.00 h / Adri	**Full Body** 07.15 a 08.00 h	**Full Body** 07.15 a 08.00 h		
30'							
45'							
08.00							
15'	**Full Body** 08.15 a 09.00 h	**Full Body** 08.15 a 09.00 h	**Full Body** 08.15 a 09.00 h	**Full Body** 08.15 a 09.00 h	**Full Body** 08.15 a 09.00 h		
30'						**Full Body** 08.30 a 10.15 h	
45'							
09.00							
15'	**Full Body** 09.15 a 10.00 h	**Metabolic** 09.15 a 10.00 h/Astrid	**Full Body** 09.15 a 10.00 h	**Full Body** 09.15 a 10.00 h	**Full Body** 09.15 a 10.00 h		
30'						**Full Body** 09.30 a10.15h/Roberto	**Full Body** 09.30 a 10.15 h
45'							
10.00							
15'	**Full Body** 10.15 a 11.00 h	**Full Body** 10.15 a 11.00 h	**Full Body** 10.15 a 11.00 h	**Full Body** 10.15 a 11.00 h	**Full Body** 10.15 a 11.00 h		
30'						**Full Body** 10.30 a 11.15 h	**Full Body** 10.30 a 11.15 h
45'							
11.00							
15'	**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		
30'						**Full Body** 11.30 a 12.15 h	**Full Body** 11.30 a 12.15 h
45'							
12.00							
15'	**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		
30'						**Full Body** 12.30 a 13.15 h	**Full Body** 12.30 a 13.15 h
45'							
13.00							
15'	**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** 13.15 a 14.00 h		
30'						**Full Body** 13.30 a 14.15 h	**Full Body** 13.30 a 14.15 h
45'							
14.00							
15'	**Full Body** 14.15 a 15.00 h/Astrid	**Metabolic** 14.15 a 15.00 h/Dani	**Full Body** 14.15 a 15.00 h/Astrid	**Full Body** 14.15 a 15.00 h	**Full Body** 14.15 a 15.00 h		
30'						**Full Body** 14.30 a 15.15 h	**Full Body** 14.30 a 15.15 h
45'							
15.00							
15'	**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		
30'						**Full Body** 15.30 a 16.15 h	**Full Body** 15.30 a 16.15 h
45'							
16.00							
15'	**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		
30'						**Full Body** 16.30 a 17.15 h	**Full Body** 16.30 a 17.15 h
45'							
17.00							
15'	**Full Body** 17.15 a 18.00 h	**Full Body** 17.15 a 18.00 h	**Full Body** 17.15 a 18.00 h	**Full Body** 17.15 a 18.00 h	**Full Body** 17.15 a 18.00 h		
30'						**Full Body** 17.30 a 18.15 h	**Full Body** 17.30 a 18.15 h
45'							
18.00							
15'	**Full Body** 18.15 a 19.00 h/Joan	**Lower Body** 18.15 a19.00 h/Jose M.	**Full Body** 18.15 a 19.00 h/Joan	**Metabolic** 18.15a 19.00h/ Fran	**Full Body** 18.15 a 19.00 h		
30'							**Full Body** 18.30 a 19.15 h
45'							
19.00							
15'	**Full Body** 19.15 a 20.00 h/Joan	**Metabolic** 19.15 a 20.00h/Ruben	**Full Body** 19.15 a 20.00 h/ Joan	**Upper Body** 19.15 a 20.00h/Fran	**Full Body** 19.30 a 20.15 h		
30'							
45'							
20.00							
15'	**Full Body** 20.15 a 21.00 h/Joan	**Full Body** 20.15 a 21.00 h	**Full Body** 20.15 a 21.00 h/ Joan	**Full Body** 20.15 a 21.00 h	**Full Body** 20.30 a 21.15 h		
30'							
45'							
21.00							
15'	**Full Body** 21.15 a 22.00 h	**Full Body** 21.15 a 22.00 h	**Full Body** 21.15 a 22.00 h	**Full Body** 21.15 a 22.00 h			
30'							
45'							
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 Maragall

A partir del 3 de març 2025

Sala Boxa

INICI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
06.00					
15'					
30'					
45'					
07.00					
15'					
30'					
45'					
08.00					
15'					
30'					
45'					
09.00					
15'					
30'					
45'					
10.00	**Boxa** 10.00 a 10.50 h / Luis		**Boxa** 10.00 a 10.50 h / Luis		**Boxa** 10.00 a 10.50 h / Luis
15'					
30'					
45'					
11.00					
15'					
30'					
45'					
12.00					
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					**Boxa** 18.00 a 18.50h/Juan
15'					
30'	**Boxa** 18.30 a 19.20h/Juan		**Boxa** 18.30 a 19.20h/Juan		
45'					
19.00					
15'					
30'		**Boxa** 19.30 a 20.20h/Juan		**Boxa** 19.30 a 20.20h/Juan	
45'					
20.00					
15'					
30'					
45'					
21.00					
15'					
30'					
45'					
22.00					
15'					
30'					
45'					

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.