

HORARI D'ACTIVITATS DIRIGIDES

DIR PARADISE MATARÓ

SALA AADD 1										
INICI	FI	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	INICI	FI
10:30	11:15	Zumba				Zumba			10:30	11:15
12:00	12:45						Zumba		12:00	12:45
15:30	16:15			Zumba					15:30	16:15
17:30	18:15		Aprima't						17:30	18:15
18:00	18:45				Zumba				18:00	18:45
18:15	19:00			Total Body					18:15	19:00
18:30	19:15	Zumba							18:30	19:15
19:15	20:00			Zumba		Zumba			19:15	20:00
19:30	20:15				Zumba				19:30	20:15

SALA AADD 2										
INICI	FI	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	INICI	FI
7:00	7:45			Aprima't		Body Pump			7:00	7:45
8:00	8:45		Body Pump		Aprima't				8:00	8:45
9:30	10:15	Body Pump	Cul10	Total Body		Aprima't			9:30	10:15
10:30	11:15			Body Pump					10:30	11:15
11:00	11:45						Body Pump		11:00	11:45
14:15	15:00		Body Pump		Total Body				14:15	15:00
15:00	15:45	Aprima't							15:00	15:45
15:30	16:15					Body Pump			15:30	16:15
17:30	18:15	Total Body			Body Pump				17:30	18:15
18:00	18:45		Total Body	Cul10		Body Pump			18:00	18:45
18:30	19:15	Cul10			Aprima't				18:30	19:15
19:00	19:45		Step						19:00	19:45
19:15	20:00			Body Pump					19:15	20:00
19:30	20:15	Body Pump			Total Body				19:30	20:15
20:00	20:45		Body Pump						20:00	20:45
20:30	21:15	Total Body		Cul10					20:30	21:15

SALA CROSS DIR										
INICI	FI	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	INICI	FI
9:30	10:15		WOD		WOD				9:30	10:15
13:45	14:15		WOD		WOD				13:45	14:15
18:00	18:45	WOD		WOD					18:00	18:45
18:30	19:15		WOD		WOD	WOD			18:30	19:15
19:30	20:15	BOXA	WOD	BOXA					19:30	20:15

SALA SPINDIR											
INICI	FI	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	INICI	FI	
7:00	7:45		SPINDIR		SPINDIR				7:00	7:45	
8:00	8:45	SPINDIR VIRTUAL								8:00	8:45
9:30	10:15			SPINDIR					9:30	10:15	
10:00	10:45						SPINDIR		10:00	10:45	
10:30	11:15		SPINDIR		SPINDIR				10:30	11:15	
13:45	14:30	SPINDIR		SPINDIR					13:45	14:30	
17:00	17:45	SPINDIR VIRTUAL								17:00	17:45
18:00	18:45	SPINDIR				SPINDIR			18:00	18:45	
18:30	19:15		SPINDIR		SPINDIR				18:30	19:15	
19:00	19:45	SPINDIR		SPINDIR					19:00	19:45	
19:30	20:15		SPINDIR		SPINDIR				19:30	20:15	
20:00	20:45			SPINDIR					20:00	20:45	

SALA YOGA										
INICI	FI	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	INICI	FI
9:30	10:15			Pilates					9:30	10:15
10:00	10:45		Pilates						10:00	10:45
10:30	11:45			HATHA IOGA					10:30	11:45
11:00	11:45					Estiraments			11:00	11:45
11:00	12:30		HATHA IOGA						11:00	12:30
12:00	12:45					Pilates			12:00	12:45
15:30	16:15	Pilates			Pilates				15:30	16:15
16:30	17:30				AEROYOGA				16:30	17:30
17:30	19:00					VINYASA IOGA			17:30	19:00
18:30	19:00		Hipopressius						18:30	19:00
18:30	19:15			Pilates					18:30	19:15
19:00	20:30	HATHA IOGA							19:00	20:30
19:15	20:45		VINYASA IOGA						19:15	20:45
19:30	20:30			AEROYOGA					19:30	20:30

PISCINA										
INICI	FI	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	INICI	FI
7:15	8:00		AQUADIR		AQUA TOTAL BODY				7:15	8:00
10:15	11:00	AQUADIR	AQUA TOTAL BODY	AQUADIR	AQUA APRIMA'T	AQUADIR			10:15	11:00
12:00	12:45						AQUADIR	AQUADIR	12:00	12:45
15:45	16:30		AQUADIR		AQUADIR				15:45	16:30
16:30	17:00	AQUADIR	AQUA PILATES	AQUADIR	AQUA PILATES				16:30	17:00
19:45	20:30	AQUA EXTREM	AQUADIR	AQUA APRIMA'T	AQUADIR	AQUA TOTAL BODY			19:45	20:30

Es important RESERVAR la sessió per garantir l'assistència a la classe. Sense reserva l'usuari resta a l'espera de la disponibilitat de l'aforament.

AFORAMENTS LIMITATS PER GARANTIR LA SEGURETAT



Escaneja el nostre horari d'activitats dirigides

Seguix-nos a @dirparadise



* El centre es reserva el dret de modificar alguna de les sessions per causa justificada