

Horaris de les sessions - DiR PARADISE MATARÓ

A partir del 7 de GENER



Sala Activitats Dirigides

INICI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	FESTIU
06.00							
15'							
30'							
45'							
07.00							
15'							
30'							
45'							
08.00							
15'							
30'							
45'							
09.00							
15'							
30'							
45'							
10.00							
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							
15'							
30'							
45'							
19.00							
15'							
30'							
45'							
20.00							
15'							
30'							
45'							
21.00							
15'							
30'							
45'							
22.00							
15'							
30'							
45'							

- Sessions de Ball
- Sessions amb coreografia
- Sessions musculars
- Sessions d'alta intensitat
- Sessions de baixa intensitat

La durada de les sessions és de 45 minuts a excepció del Zumba que són d'1h.

És obligatori l'ús de tovallola i no es podrà accedir a l'activitat 5 minuts després de l'inici de la mateixa.

El centre es reserva el dret de modificar l'horari de les sessions de forma puntual per causa justificada i també en períodes d'estiu i vacances de Nadal.

Les sessions s'han de reservar per garantir l'assistència des de l'App MyDiR.

Horaris de les sessions - DiR PARADISE MATARÓ

A partir del 7 de GENER



Sala CrossDiR

INICI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	FESTIU
06.00							
15'							
30'		TABATA					
45'		06:15 a 07:00 h					
07.00							
15'			TABATA				
30'			07:00 a 07:45 h				
45'	TABATA						
08.00	07:30 a 08:15 h						
15'				TABATA			
30'				08:00 a 08:45 h			
45'		TABATA					
09.00		08:30 a 09:15 h					
15'	TABATA						
30'	09:00 a 09:45 h						
45'					TABATA		
10.00					09:30 a 10:15 h		
15'							
30'							
45'							
11.00							
15'							
30'							
45'							
12.00							
15'							
30'							
45'							
13.00							
15'							
30'							
45'							
14.00		TABATA		CrossDiR	CrossDiR		
15'		13:45 a 14:30 h		13:45 a 14:35 h	13:45 a 14:35 h		
30'							
45'							
15.00							
15'							
30'	CrossDiR						
45'	15:30 a 16:20 h						
16.00							
15'							
30'							
45'							
17.00			TABATA	TABATA			
15'			16:30 a 17:15 h	16:30 a 17:15 h			
30'							
45'							
18.00	CrossDiR	Body Combat					
15'	17:30 a 18:15 h	17:30 a 18:15 h					
30'							
45'	TABATA	CrossDiR	CrossDiR	Halterofília			
19.00	18:30 a 19:15 h	18:30 a 19:15 h	18:30 a 19:15 h	18:30 a 19:15 h			
15'							
30'	CrossDiR						
45'	19:30 a 20:20 h						
20.00					CrossDiR		
15'					20:00 a 20:50 h		
30'	TABATA						
45'	20:30 a 21:15 h						
21.00							
15'							
30'							
45'							
22.00							
15'							
30'							
45'							

Sessions d'alta intensitat de força
 Sessions d'alta intensitat de cardio
 Sessions musculars

La durada de les sessions és de 45 minuts.

És obligatori l'ús de tovallola i no es podrà accedir a l'activitat 5 minuts després de l'inici de la mateixa.

El centre es reserva el dret de modificar l'horari de les sessions de forma puntual per causa justificada i també en períodes d'estiu i vacances de Nadal. Les sessions s'han de reservar per garantir l'assistència des de l'App MyDiR.

Horaris de les sessions - DiR PARADISE MATARÓ

A partir del 7 de GENER



Sala SpinDiR

INICI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	FESTIU
06.00							
15'							
30'							
45'	SpinDiR 06.30 a 07:15 h / VIRTUAL				SpinDiR 06.30 a 07:15 h / VIRTUAL		
07.00		SpinDiR 07:00 a 07:45 h		SpinDiR 07:00 a 07:45 h			
15'							
30'	SpinDiR 07.30 a 08:15 h / VIRTUAL				SpinDiR 07.30 a 08:15 h / VIRTUAL		
45'							
08.00							
15'							
30'	SpinDiR 08.30 a 09:15 h / VIRTUAL	SpinDiR 08.30 a 09:15 h / VIRTUAL	SpinDiR 08.30 a 09:15 h / VIRTUAL	SpinDiR 08.30 a 09:15 h / VIRTUAL	SpinDiR 08.30 a 09:15 h / VIRTUAL		
45'							
09.00							
15'							
30'	SpinDiR 09.30 a 10:15 h	SpinDiR 09.30 a 10:15 h / VIRTUAL	SpinDiR 09.30 a 10:15 h	SpinDiR 09.30 a 10:15 h / VIRTUAL	SpinDiR 09.30 a 10:15 h / VIRTUAL		
45'							
10.00							
15'						SpinDiR 10:15 a 11:00 h	
30'	SpinDiR 10.30 a 11:15 h / VIRTUAL	SpinDiR 10.30 a 11:15 h	SpinDiR 10.30 a 11:15 h / VIRTUAL	SpinDiR 10.30 a 11:15 h	SpinDiR 10.30 a 11:15 h / VIRTUAL		
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 / VIRTUAL	SpinDiR 11.30 a 12:15 h / VIRTUAL	
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 h / VIRTUAL	
45'							
13.00							
15'							
30'							
45'	SpinDiR 13.45 a 14:30 h	SpinDiR 13.45 a 14:30 h	SpinDiR 13.45 a 14:30 h	SpinDiR 13.30 a 14:15 h / VIRTUAL	SpinDiR 13.30 a 14:15 h / VIRTUAL	SpinDiR 13.30 a 14:15 h / VIRTUAL	
14.00							
15'							
30'							
45'				SpinDiR 14.30 a 15:15 h / VIRTUAL	SpinDiR 14.30 a 15:15 h / VIRTUAL	SpinDiR 14.30 a 15:15 h / VIRTUAL	
15.00							
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	
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		
45'							
17.00							
15'							
30'	SpinDiR 17.30 a 18:15 h / VIRTUAL	SpinDiR 17.30 a 18:15 h / VIRTUAL	SpinDiR 17.30 a 18:15 h / VIRTUAL	SpinDiR 17.30 a 18:15 h / VIRTUAL	SpinDiR 17.30 a 18:15 h / VIRTUAL		
45'							
18.00							
15'							
30'	SpinDiR 18.30 a 19:15 h	SpinDiR 18.30 a 19:15 h	SpinDiR 18.30 a 19:15 h	SpinDiR 17.30 a 18:15 h / VIRTUAL			
45'							
19.00					SpinDiR 19.00 a 19:45 h		
15'							
30'	SpinDiR 19.30 a 20:15 h	SpinDiR 19.30 a 20:15 h	SpinDiR 19.30 a 20:15 h	SpinDiR 19.30 a 20:15 h			
45'							
20.00							
15'							
30'	SpinDiR 20.30 a 21:15 h / VIRTUAL	SpinDiR 20.30 a 21:15 h / VIRTUAL	SpinDiR 20.30 a 21:15 h / VIRTUAL	SpinDiR 20.30 a 21:15 h / VIRTUAL	SpinDiR 20.30 a 21:15 h / VIRTUAL		
45'							
21.00							
15'							
30'	SpinDiR 21.30 a 22:00 h / VIRTUAL	SpinDiR 21.30 a 22:00 h / VIRTUAL	SpinDiR 21.30 a 22:00 h / VIRTUAL	SpinDiR 21.30 a 22:00 h / VIRTUAL	SpinDiR 20.30 a 21:15 h / VIRTUAL		
45'							
22.00							
15'							
30'							
45'							

Sessions de 45'
Sessions de 45' VIRTUALS

La durada de les sessions virtuals i d'SpinDiR son de 45 minuts. Les sessions Hiit són de 30 minuts.
És obligatori l'ús de tovallola i no es podrà accedir a l'activitat 5 minuts després de l'inici de la mateixa.
El centre es reserva el dret de modificar l'horari de les sessions de forma puntual per causa justificada i també en períodes d'estiu i vacances de Nadal. Les sessions s'han de reservar per garantir l'assistència des de l'App MyDiR.

Horaris de les sessions - DiR PARADISE MATARÓ

A partir del 7 de GENER



Sala loga / Pilates

INICI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRÉS	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	FESTIU
06.00							
15'							
30'							
45'							
07.00	Cul10 07:00 a 07:45 h VIRTUAL		Zumba 07:00 a 07:45 h VIRTUAL	Cul10 07:00 a 07:45 h VIRTUAL			
15'							
30'							
45'							
08.00	Zumba 08:00 a 08:45 h VIRTUAL			Tonifica't 08:15 a 09:00 h VIRTUAL			
15'							
30'							
45'							
09.00	Cuida't Tonifica't 09:15 a 10:00 h VIRTUAL	Pilates 09:00 a 09:45 h	YOGA 09:00 a 10:00 h	Hatha Yoga 09:15 a 10:00 h VIRTUAL	Pilates 09:00 a 09:45 h	YOGA 09:15 a 10:15 h	
15'							
30'							
45'							
10.00					YOGA 10:00 a 11:00 h		Vinyasa Yoga 10:15 a 11:00 h VIRTUAL
15'	Pilates 10:30 a 11:15 h			Pilates 10:30 a 11:15 h			
30'							
45'							
11.00							
15'							
30'	YOGA 11:30 a 12:30 h				Zumba 11:15 a 08:45 h VIRTUAL	Vinyasa Yoga 11:15 a 12:00 h VIRTUAL	Hatha Yoga 11:15 a 12:00 h VIRTUAL
45'							
12.00							
15'			Pilates 12:00 a 12:45 h	Zumba 12:15 a 13:00 h VIRTUAL		Zumba 12:15 a 13:00 h VIRTUAL	Estiraments 12:15 a 13:00 h VIRTUAL
30'							
45'							
13.00							
15'	Vinyasa Yoga 13:15 a 14:00 h VIRTUAL		Tonifica't 13:30 a 14:15 h VIRTUAL	Aprima't 13:15 a 14:00 h VIRTUAL	Cul10 13:15 a 14:00 h VIRTUAL		
30'							
45'							
14.00	Hatha Yoga 14:15 a 15:00 h VIRTUAL	Cul10 14:15 a 15:00 h VIRTUAL	Aprima't 14:30 a 15:15 h VIRTUAL	Total Body 14:30 a 15:15 h VIRTUAL	Body Combat 14:15 a 15:00 h VIRTUAL		
15.00							
15'		Pilates 15:15 a 16:00 h		Pilates 15:30 a 16:15 h			
30'							
45'							
16.00							
15'		Total Body 16:15 a 17:00 h VIRTUAL	Cul10 16:15 a 17:00 h VIRTUAL				
30'							
45'							
17.00							
15'							
30'	Pilates 17:30 a 18:15 h				YOGA 17:30 a 18:30 h		
45'							
18.00							
15'							
30'		YOGA 18:30 a 19:30 h		YOGA 18:30 a 19:30 h			
45'					YOGA 18:45 a 19:45 h		
19.00							
15'	YOGA 19:30 a 20:30 h	YOGA 19:30 a 20:30 h	YOGA 19:30 a 20:30 h	YOGA 19:30 a 20:30 h			
30'							
45'							
20.00							
15'							
30'	Pilates 20:30 a 21:15 h						
45'							
21.00							
15'							
30'							
45'							
22.00							
15'							
30'							
45'							

Sessions Virtuals

Sessions Yoga

Sessions Pilates

La durada de les sessions de yoga son d'1h. La resta, tenen una duració de 45 minuts.

És obligatori l'ús de tovallola i no es podrà accedir a l'activitat 5 minuts després de l'inici de la mateixa.

El centre es reserva el dret de modificar l'horari de les sessions de forma puntual per causa justificada i també en períodes d'estiu i vacances de Nadal. Les sessions s'han de reservar per garantir l'assistència des de l'App MyDiR.

Horaris de les sessions - DiR PARADISE MATARÓ

A partir del 7 de GENER



Piscina

INICI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	FESTIU
06.00							
15'							
30'							
45'							
07.00							
15'							
30'		AquaDiR		Aqua total body			
45'		07:15 a 08:00 h		07:15 a 08:00 h			
08.00							
15'							
30'							
45'							
09.00							
15'							
30'							
45'							
10.00							
15'							
30'	AquaDiR	Aqua total body	AquaDiR	Aqua aprima't	AquaDiR		
45'	10:15 a 11:00 h	10:15 a 11:00 h	10:15 a 11:00 h	10:15 a 11:00 h	10:15 a 11:00 h		
11.00							
15'							
30'							
45'							
12.00						AquaDiR	AquaDiR
15'						12:00 a 12:45 h	12:00 a 12:45 h
30'							
45'							
13.00							
15'							
30'							
45'							
14.00							
15'							
30'							
45'							
15.00							
15'							
30'							
45'							
16.00		AquaDiR		AquaDiR			
15'		15:45 a 16:30 h		15:45 a 16:30 h			
30'	AquaDiR	Aqua Pilates	AquaDiR	Aqua Pilates			
45'	16:30 a 17:00 h	16:30 a 17:15 h	16:30 a 17:00 h	16:30 a 17:15 h			
17.00							
15'							
30'							
45'							
18.00							
15'							
30'							
45'							
19.00							
15'							
30'							
45'							
20.00	Aqua Xtrem	Aqua DiR	Aqua Aprima't	Aqua DiR	Aqua total body		
15'	19:45 a 20:30 h	19:45 a 20:30 h	19:45 a 20:30 h	19:45 a 20:30 h	19:45 a 20:30 h		
30'							
45'							
21.00							
15'							
30'							
45'							
22.00							
15'							
30'							
45'							

La durada de les sessions és de 45 minuts.

És obligatori l'ús de casquet de bany i no es podrà accedir a l'activitat 5 minuts després de l'inici de la mateixa.

El centre es reserva el dret de modificar l'horari de les sessions de forma puntual per causa justificada i també en períodes d'estiu i vacances de Nadal. Les sessions s'han de reservar per garantir l'assistència des de l'App MyDiR.

Horaris de les sessions - DiR PARADISE MATARÓ

A partir del 7 de GENER



Sala Reformer (aquestes sessions tenen un cost adicional)

INICI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	FESTIU
06.00							
15'							
30'							
45'							
07.00							
15'							
30'							
45'							
08.00							
15'							
30'							
45'							
09.00							
15'							
30'							
45'							
10.00							
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							
15'							
30'							
45'							
19.00							
15'							
30'							
45'							
20.00							
15'							
30'							
45'							
21.00							
15'							
30'							
45'							
22.00							
15'							
30'							
45'							

Sessions Reformer
(no incloues a la quota)

La durada de les sessions és de 1 hora.

És obligatori l'ús de tovallola i no es podrà accedir a l'activitat 5 minuts després de l'inici de la mateixa.

El centre es reserva el dret de modificar l'horari de les sessions de forma puntual per causa justificada i també en períodes d'estiu i vacances de Nadal.

Per inscriure-us a aquestes sessions, dirigiu-vos a la recepció del centre.