

Horaris de les sessions - DiR PARADISE MATARÓ

Vàlid a partir de Gener 2026



Sala Activitats Dirigides

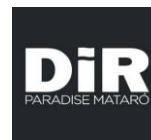
INICI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	FESTIU
06.00							
15'							
30'	DiR Pump	DiR Combat	D · Move	Hiit & Fury	DiR Combat		
45'	06:15 a 07:00 h	06:15 a 07:00 h	06:15 a 07:00 h	06:15 a 06:30 h	06:15 a 07:00 h		
07.00							
15'		Body Pump	Total Body	Tonifica't	DiR Combat		
30'		07:15 a 08:05 h	07:15 a 08:05 h	07:15 a 07:45 h	07:15 a 08:05 h		
45'							
08.00	Glute Lab	Body Pump	Tonifica't	Body Pump	D · Move		
15'	08:00 a 08:45 h	08:15 a 09:05 h	08:15 a 09:05 h	08:15 a 09:05 h	08:15 a 09:05 h		
30'							
45'							
09.00	Body Pump	Glute Lab	Gym Suau	HIIT & FURY		DiR Pump	DiR Pump
15'	09:15 a 10:00 h	09:15 a 10:05 h	09:15 a 10:00 h	09:15 a 10:05 h		09:15 a 10:05 h	09:15 a 10:05 h
30'							
45'							
10.00	Gym Suau		DiR Pump	Glute Lab	Gym Suau	DiR Combat	Zumba
15'	10:15 a 11:00 h		10:15 a 11:05 h	10:15 a 11:05 h	10:15 a 11:00 h	10:15 a 11:05 h	10:15 a 11:05 h
30'							
45'							
11.00	Zumba	Gym Suau	Zumba	Body Pump	Zumba	Body Pump	Body Pump
15'	11:15 a 12:00 h	11:00 a 11:45 h	11:15 a 12:05 h	11:15 a 12:05 h	11:15 a 12:00 h	11:15 a 12:00 h	11:15 a 12:05 h
30'							
45'							
12.00	Zumba	Body Pump	DiR Combat	Tonifica't	Body Pump	Zumba	Body Pump
15'	12:15 a 13:05 h	12:15 a 13:05 h	12:15 a 13:05 h	12:15 a 13:05 h	12:15 a 13:05 h	12:15 a 13:05 h	12:15 a 13:05 h
30'							
45'							
13.00		Body Pump		DiR Pump	Glute Lab	DiR Combat	
15'		13:15 a 14:05 h		13:15 a 14:05 h	13:15 a 14:05 h	13:15 a 14:05 h	
30'			Body Pump				
45'	Body Pump		13:45 a 14:30h				
14.00	13:45 a 14:30h	DiR Combat		DiR Combat	Body Combat	D · Move	
15'		14:15 a 15:05 h		14:15 a 15:05 h	14:15 a 15:05 h	14:15 a 15:05 h	
30'							
45'							
15.00	Zumba	Tonifica't	Zumba		Body Pump	Latino Mix	
15'	15:15 a 16:05 h	15:15 a 16:05 h	15:30 a 16:15 h		15:30 a 16:15h	15:15 a 16:00 h	
30'				Zumba			
45'				16:15 a 17:05 h			
16.00	Glute Lab	Zumba				DiR Pump	
15'	16:30 a 17:15 h	16:15 a 17:05 h				16:15 a 17:05 h	
30'							
45'							
17.00		Body Pump	Body Pump	Body Pump	Zumba	D · Move	
15'		17:30 a 18:15 h	17:30 a 18:15 h	17:15 a 18:00 h	17:15 a 18:05 h	17:30 a 18:15 h	
30'							
45'							
18.00	Body Pump	Body Pump	Body Combat	Glute Lab	Body Pump	Urban Dance	
15'	17:30 a 18:15 h	17:30 a 18:15 h	18:15 a 19:00 h	18:15 a 19:00 h	18:15 a 19:00 h	18:30a 19:00 h	
30'							
45'							
19.00	Zumba	TBX	Pilates	Zumba	Body Combat		
15'	18:30 a 19:15 h	18:30 a 19:15 h	19:15 a 20:00 h	19:15 a 20:00 h	19:15 a 20:05 h		
30'							
45'							
20.00	Body Pump	Glute Lab					
15'	19:30 a 20:15 h	19:30 a 20:15 h					
30'							
45'							
21.00	SALSA / BACHATA	DiR Combat	D · Move	Body Pump		Sessions Virtuals en directe	
15'	20:30 a 21:20 h	20:15 a 21:05 h	20:15 a 21:05 h	20:15 a 21:00 h		Sessions en Streaming	
30'							
45'							
22.00	SALSA / BACHATA					Sessions de Ball	
15'	21:30 a 22:20 h					Sessions amb coreografia	
30'						Sessions musculars	
45'						Sessions d'alta intensitat	
15'						Sessions de baixa intensitat	
30'							
45'							

La durada de les sessions és de 45 minuts a excepció del Zumba que són d'1h.
És obligatori l'ús de tovallola.

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

Vàlid a partir de Gener 2026



Sala CrossDiR

INICI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	FESTIU
06.00							
15'							
30'		REBURN 06:15 a 07:00 h		REBURN 06:15 a 07:00 h			
45'							
07.00	REBURN 07:00 a 07:45 h		REBURN 07:00 a 07:45 h		REBURN 07:00 a 07:45 h		
15'							
30'							
45'		REBURN 08:00 a 08:45 h					
08.00							
15'							
30'							
45'							
09.00							
15'							
30'		REBURN 09:30 a 10:15 h	RUN CLUB 09:30 a 10:15 h	REBURN 09:30 a 10:15 h	REBURN 09:30 a 10:15 h		
45'							
10.00							
15'							
30'			REBURN 10:30 a 11:15 h	BOOTCAMP 10:30 a 11:15 h			
45'							
11.00							
15'							
30'							
45'							
12.00							
15'							
30'							
45'							
13.00							
15'							
30'							
45'		REBURN 13:45 a 14:30 h		BOOTCAMP 13:45 a 14:30 h	CrossDiR 13:45 a 14:30 h		
14.00							
15'							
30'							
45'							
15.00							
15'							
30'	CrossDiR 15:30 a 16:15 h		CrossDiR 15:30 a 16:15 h				
45'							
16.00							
15'							
30'	REBURN 16:30 a 17:15 h	REBURN 16:30 a 17:15 h	REBURN 16:30 a 17:15 h	REBURN 16:30 a 17:15 h	CrossDiR 16:30 a 17:15 h		
45'							
17.00							
15'	CrossDiR 17:30 a 18:15 h	CrossDiR 17:30 a 18:15 h	CrossDiR 17:15 a 18:00 h	CrossDiR 17:15 a 18:00 h	CrossDiR 17:15 a 18:00 h		
30'							
45'							
18.00							
15'							
30'	CrossDiR 18:30 a 19:15 h	Body Combat 18:30 a 19:15 h	REBURN 18:15 a 19:00 h	Body Combat 18:15 a 19:00 h	Body Combat 18:15 a 19:00 h		
45'							
19.00							
15'							
30'	REBURN 19:30 a 20:15 h	CrossDiR 19:15 a 20:00 h	RUN CLUB 19:15 a 20:00 h				
45'							
20.00							
15'							
30'			CrossDiR 20:15 a 21:00 h				
45'							
21.00							
15'							
30'							
45'							
22.00							
15'							
30'							
45'							

- Sessions d'alta intensitat de força
- Sessions d'alta intensitat de cardio
- Sessions exteriors

La durada de les sessions és de 45 minuts.
És obligatori l'ús de tovallola.

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

Vàlid a partir de Gener 2026



Sala loga / Pilates

INICI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	FESTIU
06.00							
15'	ESTIRAMENTS	PILATES	PILATES		PILATES		
30'	06:15 a 06:45 h	06:15 a 06:45 h	06:15 a 06:45 h	IOGA DiR	06:15 a 06:45 h		
45'				06:15 a 07:10 h			
07.00	Pilates			ESTIRAMENTS			
15'	07:00 a 07:45 h	IOGA DiR	IOGA DiR	07:15 a 07:45 h	IOGA DiR		
30'		07:15 a 08:10 h	07:15 a 08:10 h		07:15 a 08:10 h		
45'				Body Balance			
08.00	PILATES	PILATES	ESTIRAMENTS				
15'	08:15 a 08:45 h	08:15 a 08:45 h	08:15 a 09:05 h				
30'							
45'							
09.00	Pilates	Pilates	VINYASA	HATHA	Pilates	VINYASA	ESTIRAMENTS
15'	09:15 a 10:00 h	09:15 a 10:00 h	09:15 a 10:10 h	09:15 a 10:10 h	09:15 a 10:00 h	09:15 a 10:10 h	09:15 a 09:45 h
30'							
45'							
10.00	HATHA	Hipopresius	ESTIRAMENTS	ASTHANGA	VINYASA	ASTHANGA	VINYASA
15'	10:15 a 11:10 h	10:15 a 10:45 h	10:15 a 11:05 h	10:15 a 11:10 h	10:15 a 11:10 h	10:15 a 11:15 h	10:15 a 11:10 h
30'							
45'							
11.00	Pilates	VINYASA	Hipopresius	Hipopresius	Pilates		HATHA
15'	11:15 a 12:15 h	11:15 a 12:15 h	11:15 a 11:45 h	11:15 a 11:45 h	11:15 a 12:00 h		11:15 a 12:10 h
30'							
45'							
12.00	PILATES	PILATES	Pilates	YIN YOGA	ESTIRAMENTS		ESTIRAMENTS
15'	12:15 a 12:45 h	12:30 a 13:00 h	12:00 a 12:45 h	12:15 a 13:10 h	12:15 a 12:45 h		12:15 a 11:05 h
30'							
45'							
13.00	IOGA DiR	HATHA	PILATES	ESTIRAMENTS	IOGA DiR	IOGA DiR	ESTIRAMENTS
15'	13:15 a 14:10 h	13:15 a 14:10 h	13:15 a 13:45 h	13:15 a 13:45 h	13:15 a 14:10 h	13:15 a 14:10 h	13:15 a 14:05 h
30'							
45'							
14.00	HATHA	PILATES	VINYASA	HATHA	HATHA	PILATES	
15'	14:15 a 15:10 h	14:30 a 15:00 h	14:15 a 15:10 h	14:15 a 15:10 h	14:15 a 15:10 h	14:15 a 14:45 h	
30'							
45'							
15.00	PILATES	Pilates	IOGA DiR	Body Balance	VINYASA	IOGA DiR	
15'	15:15 a 15:45 h	15:15 a 16:00 h	15:15 a 16:10 h	15:15 a 16:00 h	15:30 a 16:30 h	15:15 a 16:10 h	
30'							
45'							
16.00	IOGA DiR	PILATES	IOGA DiR	ESTIRAMENTS		IOGA DiR	
15'	16:15 a 17:10 h	16:15 a 17:05 h	16:15 a 16:10 h	16:15 a 16:45 h		16:15 a 16:10 h	
30'							
45'							
17.00	Pilates	Body Balance	FORREST YOGA	Pilates	PILATES	PILATES	
15'	17:30 a 18:15 h	17:30 a 18:15 h	17:15 a 18:10 h	17:15 a 18:00 h	17:15 a 17:45 h	17:15 a 17:45 h	
30'							
45'							
18.00	VINYASA	HATHA	Hipopresius	PILATES	ASTHANGA	PILATES	
15'	18:15 a 19:10 h	18:15 a 19:10 h	18:30 a 19:00 h	18:15 a 18:45 h	18:15 a 19:15 h	18:15 a 18:45 h	
30'							
45'							
19.00	YIN YOGA	ASTHANGA	ASTHANGA	VINYASA	ESTIRAMENTS		
15'	19:15 a 20:15 h	19:15 a 20:15 h	19:15 a 20:15 h	19:15 a 20:15 h	19:15 a 19:45 h		
30'							
45'							
20.00	PILATES	HATHA		IOGA DiR	IOGA DiR		
15'	20:30 a 21:00 h	20:15 a 21:10 h		20:15 a 21:10 h	20:15 a 21:10 h		
30'							
45'							
21.00	ESTIRAMENTS	ESTIRAMENTS	IOGA DiR	ESTIRAMENTS			
15'	21:15 a 21:45 h	21:15 a 21:45 h	21:15 a 22:05 h	21:15 a 21:45 h			
30'							
45'							
22.00							
15'							
30'							
45'							

Sessions en Streaming

Sessions Virtuals en directe

Sessions presencials

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

És obligatori l'ús de tovallola.

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

Vàlid a partir de Gener 2026



Sala SpinDiR

INICI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	FESTIU
06.00							
15'							
30'							
45'	SpinDiR 06.30 a 07:15 h				SpinDiR 06.30 a 07:15 h		
07.00							
15'							
30'	SpinDiR 07.30 a 08.15 h	SpinDiR 07:00 a 07:45 h	SpinDiR 07:00 a 07:45 h	SpinDiR 07:00 a 07:45 h	SpinDiR 07.30 a 08.15 h		
45'							
08.00							
15'							
30'			SpinDiR 08.15 a 09:00 h				
45'				SpinDiR 08.30 a 9.15 h	SpinDiR 08.30 a 9.15 h		
09.00							
15'	SpinDiR 09:15a 10:00 h	SprintDiR 09:15 a 09:45 h	SpinDiR 09:15a 10:00 h				
30'							
45'							
10.00							
15'							
30'	SpinDiR 10.30 a 11:15 h	SpinDiR 10.30 a 11:15 h	Ride Flow 10.30 a 11.15 h	SprintDiR 10.30 a 11:15 h	SpinDiR 10.30 a 11:15 h	SpinDiR 10:15 a 11:00 h	SpinDiR 10.30 a 11:15 h
45'							
11.00							
15'							
30'	SpinDiR 11.30 a 12:15 h	SpinDiR 11.30 a 12:15 h	SpinDiR 11.30 a 12:15 h	SpinDiR 11.30 a 12:15 h	SpinDiR 11.30 a 12:15 h	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	SpinDiR 12.30 a 13:15 h	SpinDiR 12.30 a 13:15 h	SpinDiR 12.30 a 13:15 h	SpinDiR 12.30 a 13:15 h	SpinDiR 12.30 a 13:15 h	SpinDiR 12.30 a 13:15 h
45'							
13.00							
15'							
30'							
45'	SpinDiR 13.45 a 14:30 h	SpinDiR 13:45 a 14:30 h	SpinDiR 13.30 a 14:15 h	SpinDiR 13.30 a 14:15 h	SpinDiR 13.30 a 14:15 h	SpinDiR 13.30 a 14:15 h	
14.00							
15'							
30'							
45'			SpinDiR 14.30 a 15:15 h	SpinDiR 14.30 a 15:15 h	SpinDiR 14.30 a 15:15 h	SpinDiR 14.30 a 15:15 h	
15.00							
15'							
30'	SpinDiR 15.30 a 16.15 h	SpinDiR 15.30 a 16.15 h	SpinDiR 15.30 a 16.15 h	SpinDiR 15.30 a 16.15 h	SpinDiR 15.30 a 16.15 h	SpinDiR 15.30 a 16.15 h	
45'							
16.00							
15'							
30'	SpinDiR 16.30 a 17.15 h	Ride Flow 16.30 a 17.15 h	SpinDiR 16.30 a 17.15 h	SpinDiR 16.30 a 17.15 h	SpinDiR 16.30 a 17.15 h	SpinDiR 16.30 a 17.15 h	
45'							
17.00							
15'							
30'	Ride Flow 17.30 a 18:15 h	SpinDiR 17.30 a 18:15 h			SpinDiR 17.30 a 18:15 h	SpinDiR 17.30 a 18:15 h	
45'							
18.00							
15'							
30'	SpinDiR 18.30 a 19:15 h	SpinDiR 18:30 a 19:15 h	SpinDiR 18:15 a 19:00h	SpinDiR 18:15 a 19:00h		SpinDiR 18:30 a 19:15 h	
45'							
19.00							
15'							
30'	SpinDiR 19.30 a 20:15 h	SpinDiR 19:30 a 20:15 h	SpinDiR 19:15 a 20:00h	SpinDiR 19:15 a 20:00h	SpinDiR 19:15 a 20:00h		
45'							
20.00							
15'							
30'	SpinDiR 20.30 a 21:15 h	SprintDiR 20:30 a 21:00 h	SpinDiR 20.30 a 21:15 h	SpinDiR 20.30 a 21:15 h			
45'							
21.00							
15'							
30'							
45'							
22.00							
15'							
30'							
45'							

Sessions de 30' presencials

Sessions de 45' presencials

Sessions de 45' En Streaming

Sessions de 45' Ride Flow

Sessions de 45' En directe

La durada de les sessions en directe i d'SpinDiR son de 45 minuts.

És obligatori l'ús de tovallola.

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

Vàlid a partir de Gener 2026



Piscina

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

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

Vàlid a partir de Gener 2026



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'							
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

La durada de les sessions és de 1 hora.
És obligatori l'ús de tovallola.

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.

Horaris de les sessions - DiR PARADISE MATARÓ

Vàlid a partir de Gener 2026



Sala Fitness

Duració : 20' EXPRESS

INICI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	FESTIU
06.00							
15'							
30'							
45'	POWER CORE 06:30 - 06:50h		WOD 06:30 - 06:50h		POWER CORE 06:30 - 06:50h		
07.00							
15'							
30'		WOD 07:15 - 07:35 h		GLUTE LAB 07:15 - 07:35 h			
45'							
08.00							
15'							
30'							
45'							
09.00							
15'							
30'							
45'							
10.00							
15'	POWER CORE 10:15 - 10:35 h	POWER CORE 10:15 - 10:35 h	POWER CORE 10:15 - 10:35 h		GLUTE EXP 09:30 - 10:15 h	POWER CORE 09:40 - 10:00 h	
30'				POWER CORE 10:15 - 10:35 h			
45'						GLUTE EXP 10:15 - 11:00 h	
11.00							
15'							
30'		GLUTE EXP 11:15 - 12:00 h					
45'							
12.00							
15'							
30'							
45'							
13.00							
15'							
30'							
45'							
14.00							
15'							
30'	POWER CORE 14:40 - 14:50 h	POWER CORE 14:40 - 14:50 h	POWER CORE 14:40 - 14:50 h	POWER CORE 14:40 - 14:50 h	POWER CORE 14:40 - 14:50 h	POWER CORE 14:40 - 14:50 h	
45'							
15.00							
15'							
30'							
45'							
16.00							
15'							
30'							
45'							
17.00							
15'							
30'							
45'							
18.00							
15'							
30'	GLUTE LAB 18:30 - 18:50 h	POWER CORE 18:30 - 18:50 h	POWER CORE 18:15 - 18:35 h	POWER CORE 18:15 - 18:35 h			
45'							
19.00							
15'							
30'	POWER CORE 19:30 - 19:50 h		GLUTE LAB 19:15 - 19:35 h		POWER CORE 19:15 - 19:35 h		
45'							
20.00							
15'							
30'		POWER CORE 20:30 - 20:50 h		POWER CORE 20:15 - 20:35 h			
45'							
21.00							
15'							
30'							
45'							
22.00							
15'							
30'							
45'							

- FORÇA
- TREBALL ABDOMINAL
- GLUTIS

La durada de les sessions és de 20 minuts.
És obligatori l'ús de tovallola.

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.
Aquestes sessions es realitzen a la sala de fitness. (Abdominals al terra blau i Tabata Xpress a la zona d'entrenament EP)
Durant la realització de les sessions xpress, l'ús del espai es preferent per als usuaris que participen en les mateixes.