

DIR TARRAGONA

A PARTIR DEL 2 DE SETEMBRE

SALA 1

INICI	FI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
09.15	10.10					DANCE TRAINING
10.15	11.10	CUIDA'T ESTIRAMENTS	CUIDA'T D.TOTAL BODY	BODY PUMP	CUIDA'T Reed.Postural	CUL10 / ZUMBA
11.15	12.25					IOGA DIR
13.30	14.15	BODY COMBAT 45'	BODY PUMP 45'	CUL 10 / ABD. 45'	APRIMA'T 45'	
14.15	15.10	IOGA DIR	ZUMBA	CROSSDIR	BODY PUMP	
16.15	17.10	BODY PUMP	ZUMBA	CUL 10 / ABDOMINALS	PILATES	
17.00	17.55					IOGA DIR
17.15	18.10	ZUMBA / D-MOVE!	CUL 10 / PILATES INT.	APRIMA'T	ZUMBA	
18.15	19.10	CUL 10 / UPPER BODY	ZUMBA / D-MOVE!	BODY PUMP	PILATES	ZUMBA
19.15	20.10	IOGA DIR	APRIMA'T	BODY COMBAT	STEP	BODY PUMP
20.15	21.10	BODY PUMP	MOBILITY	IOGA DIR	CROSSDIR	BODY COMBAT
20.30	21.25					

INICI	FI	DISSABTE	DIUMENGE
10.30	11.25	BODY PUMP	PILATES
11.30	12.25	BODY COMBAT	ZUMBA
12.30	13.25	CUL 10 / ESTIRAMENTS	BODY PUMP

SALA 2

INICI	FI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	08.10	BODY PUMP VIRTUAL	D-TOTAL BODY VIRTUAL	D-TONO VIRTUAL	IOGA BÀSIC VIRTUAL	D-MOVE! VIRTUAL
09.15	09.10	D-TONO VIRTUAL	ZUMBA / DMOVE	D-TOTAL BODY VIRTUAL	PILATES / CUL10	IOGA BÀSIC VIRTUAL
09.15	10.10	D-MOVE VIRTUAL	BODY PUMP	PILATES	ZUMBA / DMOVE	D-TONO VIRTUAL
11.15	12.10	BODY PUMP	MOBILITY	APRIMA'T	D-TOTAL BODY	BODY PUMP VIRTUAL
12.15	13.10	PILATES VIRTUAL	BODY COMBAT	BODY PUMP	CUL 10 / ABDOMINALS	D-MOVE! VIRTUAL
	15.10			BOXA		APRIMA'T
	16.10	ABDOMINALS/ CUL 10	PILATES	ZUMBA	PILATES VIRTUAL	BODY PUMP
	17.10	IOGA VIRTUAL	D-TONO VIRTUAL	D-TOTAL BODY VIRTUAL	CUL 10 VIRTUAL	D-MOVE! VIRTUAL
	18.10	CUL 10 VIRTUAL	BODY PUMP VIRTUAL	IOGA VIRTUAL	D-MOVE! VIRTUAL	D-TONO VIRTUAL
	19.15	PILATES VIRTUAL	TOTAL HIIT	MOBILITY	TONIFICA'T	BODY PUMP VIRTUAL
	20.10	ZUMBA	CROSSDIR	PILATES	CUL 10 / ABDOMINALS	CUL 10 VIRTUAL
	21.10	BOXA	CUL 10 / PILATES INT.	ZUMBA	BODY PUMP VIRTUAL	D-MOVE! VIRTUAL
	22.00	D-MOVE! VIRTUAL	BODY PUMP	CUL 10 / ABDOMINALS	IOGA VIRTUAL	D-TOTAL BODY VIRTUAL

INICI	FI	DISSABTE	FESTIUS
09.30	10.15	D-MOVE VIRTUAL	TONIFICA'T VIRTUAL
10.30	11.25	IOGA VIRTUAL	PILATES VIRTUAL
11.30	12.25	CUL 10 VIRTUAL	DIR DANCE VIRTUAL
12.30	13.25	D-TOTAL BODY VIRTUAL	BODY PUMP VIRTUAL

SALA 3

INICI	FI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
07.30	08.15	SPINDIR	SPINDIR	SPINDIR	SPINDIR	SPINDIR
	08.30	SPINDIR VIRTUAL	SPINDIR VIRTUAL	SPINDIR VIRTUAL	SPINDIR VIRTUAL	SPINDIR VIRTUAL
	09.30	SPINDIR VIRTUAL	SPINDIR VIRTUAL	SPINDIR VIRTUAL	SPINDIR VIRTUAL	SPINDIR VIRTUAL
	10.30	SPINDIR VIRTUAL	SPINDIR VIRTUAL	SPINDIR VIRTUAL	SPINDIR VIRTUAL	SPINDIR VIRTUAL
	11.30	SPINDIR VIRTUAL	SPINDIR VIRTUAL	SPINDIR VIRTUAL	SPINDIR VIRTUAL	SPINDIR VIRTUAL
	12.30	SPINDIR VIRTUAL	SPINDIR VIRTUAL	SPINDIR VIRTUAL	SPINDIR VIRTUAL	SPINDIR VIRTUAL
	13.30	SPINDIR VIRTUAL	SPINDIR VIRTUAL	SPINDIR VIRTUAL	SPINDIR VIRTUAL	SPINDIR VIRTUAL
	14.30	SPINDIR	SPINDIR	SPINDIR	FULLBODY CYCLE	SPINDIR VIRTUAL
	15.30	SPINDIR VIRTUAL	SPINDIR VIRTUAL	SPINDIR VIRTUAL	SPINDIR VIRTUAL	SPINDIR VIRTUAL
	16.20	SPINDIR VIRTUAL	SPINDIR VIRTUAL	SPINDIR VIRTUAL	SPINDIR VIRTUAL	SPINDIR VIRTUAL
	17.20	SPINDIR VIRTUAL	SPINDIR VIRTUAL	SPINDIR VIRTUAL	SPINDIR VIRTUAL	SPINDIR VIRTUAL
	18.15	19.00	FULLBODY CYCLE	SPINDIR	SPINDIR	SPINDIR
	19.15	20.00	SPINDIR	SPINDIR	SPINDIR	FULLBODY CYCLE
	20.15	21.00	SPINDIR	SPRINT 30	SPINDIR	SPINDIR VIRTUAL
	20.15	21.25	SPINDIR T2			
	21.15	22.00	SPINDIR VIRTUAL	SPINDIR VIRTUAL	SPINDIR VIRTUAL	SPINDIR VIRTUAL

INICI	FI	DISSABTE	DIUMENGE
10.00	10.45	SPINDIR VIRTUAL	SPINDIR VIRTUAL
11.00	11.45	SPINDIR	SPINDIR VIRTUAL
12.00	12.45	SPINDIR	SPINDIR VIRTUAL
13.00	13.45	SPINDIR VIRTUAL	SPINDIR VIRTUAL

PISCINA

INICI	FI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
09.30	10.25	AQUA HIT		AQUA TOTAL BODY		AQ BALANCE/ AQ EXTREM
10.30	11.25		AQUA DIR		AQ DANCE/ AQ TOTAL BODY	
18.30	19.25	AQUA EXTREM	AQUA TOTAL BODY	AQUA APRIMA'T	AQUA HIT	

- 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



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.