

Horaris activitats dirigides

Des del 7 d'abril



Sala 1 One DiR Piera

INICI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
06.00							
15'							
30'	DiR PUMP	SpinDiR	DiR PUMP	IOGA DiR	SpinDiR		
45'	06.15 a 07.05 h / VIRTUAL	06.15 a 07.00 h / VIRTUAL	06.15 a 07:05 h / VIRTUAL	06.15 a 07.05 h / VIRTUAL	06.15 a 07.00 h / VIRTUAL		
07.00	ABDOMINALS 07.10		ABDOMINALS 07.10				
15'		Body Pump		GLUTIS 10	Body Pump		
30'		EN DIRECTE		EN DIRECTE	EN DIRECTE		
45'	SpinDiR	07.15 a 08.05 h / Jordi	SpinDiR	07.15 a 08.05 h / Jordi	07.15 a 08.05 h / Sandra		
08.00	07.30 a 08.15 h		07.30 a 08.15 h				
15'	Pilates	Tonifica't	Estiraments	Body Pump	Pilates	SpinDiR	DiR PUMP
30'	EN DIRECTE	EN DIRECTE	EN DIRECTE	EN DIRECTE	EN DIRECTE	08.15 a 09.00 h / VIRTUAL	08.15 a 09.05 h / VIRTUAL
45'	08.15 a 09.05 h / Neus S	08.15 a 09.05 h / Jordi B	08.15 a 09.05 h / Neus	08.15 a 09.05 h / Jordi B	08.15 a 09.05 h / Susana M		
09.00						ESTIRAMENTS 09.00	HIPOPRESSIUS 09.10
15'	Body Pump	ABDOMINALS 09.10	The Circuit	HIIT & FURY	The Circuit	CUL 10 POWER	SpinDiR
30'	EN DIRECTE	SpinDiR	9.15 a 10:05h	EN DIRECTE	9.15 a 10:05h	09.15 a 10.05 h / replay	EN DIRECTE
45'	09.15 a 10.05 h / Sandra	EN DIRECTE	Arnau C.	09.15 a 10.05 h / Laura M	Arnau C.		09.30 a 10.15 h
10.00		09.30 a 10.15 h				ABDOMINALS 10.10	Tonifica't
15'	Estiraments	SpinDiR	Cuida't Tonifica't	GLUTIS 10	Tonifica't	SpinDiR	EN DIRECTE
30'	EN DIRECTE	10.15 a 11.00 h / VIRTUAL	EN DIRECTE	EN DIRECTE	EN DIRECTE	EN DIRECTE	10.15 a 11.05 h
45'	10.15 a 11.05 h / Neus		10.15 a 11.05 h / Toni G.	10.15 a 11.05 h / Laura	10.15 a 11.05 h / Sandra	10.30 a 11.15 h	
11.00							HIIT & FURY
15'	HATHA	GLUTIS 10	DiR PUMP	Cuida't Vital	HIIT & FURY	Tonifica't	11.15 a 11.45 h / VIRTUAL
30'	EN DIRECTE	EN DIRECTE	11.15 a 12.05 h / VIRTUAL	EN DIRECTE	EN DIRECTE	EN DIRECTE	ABDOMINALS 11.45
45'	11.15 a 12.05 h / Mari	11.15 a 12.05 h / Sergi		11.15 a 12.05 h / Toni G.	11.15 a 12.05 h / Susana	11.15 a 12.05 h	
12.00							
15'	SpinDiR	Body Pump	GLUTIS 10	Tonifica't	Body Pump	Body Pump	Body Pump
30'	12.15 a 13.00 h / VIRTUAL	EN DIRECTE	EN DIRECTE 12.15	EN DIRECTE	EN DIRECTE	EN DIRECTE	EN DIRECTE
45'		12.15 a 13.05 h / Sergi	ESTIRAMENTS 12.45	12.15 a 13.05 h / Sergi	12.15 a 13.05 h / Sandra	12.15 a 13.05 h	12.15 a 13.05 h
13.00							
15'	ABDOMINALS 13.10	ESTIRAMENTS 13.10	ABDOMINALS 13.10	HIPOPRESSIUS 13.10	GLUTIS 10	SpinDiR	Estiraments
30'	Body Pump	The Circuit	Tonifica't	The Circuit	EN DIRECTE	13.15 a 14.00 h / VIRTUAL	EN DIRECTE
45'	EN DIRECTE	13.30 a 14:20h	EN DIRECTE	13.30 a 14:20h	13.15 a 14.05 h / Sergi R		13.15 a 14.05 h
14.00	13.30 a 14.20 h / Ana	Arnau C.	13.30 a 14.20 h / Ana	Arnau C.			
15'					HATHA		GLUTIS 10
30'	GLUTIS 10	Body Pump	HIIT & FURY	D.Total Body	EN DIRECTE	IOGA DiR	14.15 a 14.45 h / VIRTUAL
45'	EN DIRECTE	EN DIRECTE	EN DIRECTE	EN DIRECTE	14.15 a 15.10 h / Paula	14.15 a 15.05 h / VIRTUAL	LATINO
15.00	14.30 a 15.20 h / Ana	14.30 a 15.20 h / David N	14.30 a 15.20 h / Ana	14.30 a 15.20 h / David N			14.45 a 15.15 h / VIRTUAL
15'					Body Pump	DiR PUMP	IOGA DiR
30'	IOGA DiR	GLUTIS 10	SpinDiR	Tonifica't	EN DIRECTE	15.15 a 16.05 h / VIRTUAL	15.15 a 16.05 h / VIRTUAL
45'	15.30 a 16.00 h / VIRTUAL	EN DIRECTE	15.25 a 16.10 h / VIRTUAL	EN DIRECTE	15.15 a 16.05 h / Dani		
16.00	HIPOPRESSIUS 16.00	15.30 a 16.10 h / Sandra		15.30 a 16.10 h / Sandra			
15'	GLUTIS 10	SpinDiR	TONIFICA'T	SpinDiR	SpinDiR	HIIT & FURY	DiR PUMP
30'	EN DIRECTE	16.15 a 17.00 h / VIRTUAL	EN DIRECTE	16.15 a 17.00 h / VIRTUAL	16.10 a 16.55 h / VIRTUAL	16.15 a 16.45 h / VIRTUAL	16.15 a 17.00 h / VIRTUAL
45'	16.15 a 17.05 h / Jordi V		16.15 a 17.05 h / Laura M		ABDOMINALS 17.00	IOGA DiR	
17.00	ABDOMINALS 17.10					16.45 a 17.15 h / VIRTUAL	
15'		Tonifica't	Body Pump	HIIT & FURY	The Circuit	SpinDiR	PILATES
30'	SpinDiR	EN DIRECTE	EN DIRECTE	EN DIRECTE	17.15 a 20.05h	17.15 a 18.00 h / VIRTUAL	17.15 a 17.45 h / VIRTUAL
45'	EN DIRECTE	17.15 a 18.05 h / Ana	17.15 a 18.05 h / Josep	17.15 a 18.05 / Dani	Arnau C.		TONIFICA'T
18.00	17.30 a 18.15 h			ESTIRAMENTS 18.10			17.45 a 18.15 h / VIRTUAL
15'		Body Pump	The Circuit	Body Pump	Body Pump	DiR PUMP	SpinDiR
30'	SpinDiR	EN DIRECTE	18.15 a 19.05h	SpinDiR	EN DIRECTE	18.15 a 19.05 h / VIRTUAL	18.15 a 19.00 h / VIRTUAL
45'	EN DIRECTE	18.15 a 19.05 h / Ana	Arnau C.	EN DIRECTE	18.15 a 19.05 h / Jean		
19.00	18.30 a 19.15 h	ESTIRAMENTS 19.10		18.30 a 19.15 h	ABDOMINALS 19.10		
15'	The Circuit	SpinDiR	Body Pump	The Circuit	SpinDiR		
30'	19.15 a 20.05h	EN DIRECTE	EN DIRECTE	19.15 a 20.05h	EN DIRECTE		
45'	Arnau C.	19.30 a 20.15 h	19.15 a 20.05 h / Laura M	Arnau C.	19.30 a 20.15 h		
20.00		ESTIRAMENTS 20.10					
15'	Body Pump	TONIFICA'T	SpinDiR	Body Pump	ABDOMINALS 20.20	DiR PUMP	
30'	EN DIRECTE	20.15 a 20.45 h / VIRTUAL	EN DIRECTE	EN DIRECTE		20.45 a 21.35 h / VIRTUAL	
45'	20.15 a 21.05 h / Laura M	GLUTIS 10	20.30 a 21.15 h	20.15 a 21.05 h / David N			
21.00		20.45 a 21.15 h / VIRTUAL					
15'			ABDOMINALS 21.20	SpinDiR	PILATES		
30'	IOGA DiR	DiR PUMP	21.15 a 22.05 h / VIRTUAL	21.15 a 22.00 h / VIRTUAL	21.40 a 22.10 h / VIRTUAL		
45'	21.15 a 22.05 h / VIRTUAL	21.15 a 22.05 h / VIRTUAL	HIIT & FURY				
22.00			21.40 a 22.10 h / VIRTUAL				
15'							
30'							
45'							

Sessions de ball

Sessions de ball emès EN DIRECTE

Sessions amb coreografia

Sessions amb coreografia emès EN DIRECTE

Sessions Cuida't

Sessions Cuida't emès EN DIRECTE

Sessions musculars

Sessions musculars emès EN DIRECTE

Sessions d'alta intensitat

Sessions d'alta intensitat emès EN DIRECTE

Sessions de baixa intensitat

Sessions de baixa intensitat emès 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.