

SANT CUGAT **DiR**

A PARTIR DEL 23 D'ABRIL

SALA 2

INICI	FI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
06.30	07.25	TONIFICACIÓ VIRTUAL				D-TOTAL BODY VIRTUAL
08.00	08.25	CUL10 VIRTUAL	D-MOVE VIRTUAL	CUL10 VIRTUAL	PILATES VIRTUAL	D-MOVE VIRTUAL
08.30	08.55	PILATES VIRTUAL	D-MOVE VIRTUAL	TONIFICACIÓ VIRTUAL	PILATES VIRTUAL	D-MOVE VIRTUAL
09.00	09.55				D-MOVE VIRTUAL	D-TOTAL BODY VIRTUAL
09.15	10.10	D-TOTAL BODY	ZUMBA	CUL10 / ZUMBA		
10.00	10.25				TONIFICACIÓ VIRTUAL	D-MOVE VIRTUAL
10.15	11.10	REEDUC. POSTURAL		PILATES		
10.30	10.55		D-MOVE VIRTUAL		D-TOTAL BODY VIRTUAL	CUL10 VIRTUAL
11.00	11.25		D-TOTAL BODY VIRTUAL		D-MOVE VIRTUAL	CUL10 VIRTUAL
11.30	11.55		CUL10 VIRTUAL		PILATES VIRTUAL	PILATES VIRTUAL
11.45	13.00	IOGA DIR		IOGA DIR		
12.00	12.55		D-TOTAL BODY VIRTUAL		CUL10 VIRTUAL	TONIFICACIÓ VIRTUAL
13.00	13.25	CUL10 VIRTUAL	PILATES VIRTUAL	D-MOVE VIRTUAL	TONIFICACIÓ VIRTUAL	PILATES VIRTUAL
13.30	14.25				CUL10 VIRTUAL	D-MOVE VIRTUAL
13.45	14.30	ZUMBA		TONIFICAT		
13.45	14.40		STEP			
14.35	15.30	CUL10 / ABD				
14.35	15.30		MIND BODY VIRTUAL	D-MOVE VIRTUAL	D-TOTAL BODY VIRTUAL	TONIFICACIÓ VIRTUAL
15.35	16.30			IOGA DIR		
16.30	17.00			MEDITACIÓ DIR		
16.00	16.55	D-TOTALBODY VIRTUAL	D-MOVE VIRTUAL		TONIFICACIÓ VIRTUAL	MIND BODY VIRTUAL
17.00	17.25	PILATES VIRTUAL	CUL10 VIRTUAL	TONIFICACIÓ VIRTUAL	D-TOTAL BODY VIRTUAL	PILATES VIRTUAL
17.45	18.40	ZUMBA	TONIFICAT	CUL10 / ABD	PILATES/ESTIRAMENTS	TONIFICAT
18.45	19.40	TONIFICAT/CUL10	BODY PUMP	PILATES	APRIMA'T	ZUMBA
19.45	20.40	D-TOTAL BODY	BODY COMBAT	D-MOVE!	ZUMBA	EQUILIBRAT VIRTUAL
21.00	21.55	D-MOVE VIRTUAL	CUL10 VIRTUAL	TONIFICACIÓ VIRTUAL	D-TOTAL BODY VIRTUAL	D-MOVE VIRTUAL

INICI	FI	DISSABTE	DIUMENGE	FESTIUS
09.30	10.25	D-MOVE VIRTUAL	IOGA DIR VIRTUAL	IOGA DIR VIRTUAL
10.15	11.10	IOGA DIR VIRTUAL	BODY PUMP	BODY PUMP
11.15	12.10	D-TOTAL BODY VIRTUAL	ZUMBA	ZUMBA
12.15	13.10	D-TOTAL BODY VIRTUAL	TONIFICAT	TONIFICAT
13.00	13.55	TONIFICACIÓ VIRTUAL	TONIFICACIÓ VIRTUAL	TONIFICACIÓ VIRTUAL
14.00	14.25	D-TOTAL BODY VIRTUAL	D-TOTAL BODY VIRTUAL	D-TOTAL BODY VIRTUAL
14.30	14.55	PILATES VIRTUAL	CUL10 VIRTUAL	CUL10 VIRTUAL
15.00	15.55	D-MOVE VIRTUAL	D-MOVE VIRTUAL	D-MOVE VIRTUAL
16.00	16.55	TONIFICACIÓ VIRTUAL	MIND BODY VIRTUAL	MIND BODY VIRTUAL
17.00	17.55	D-TOTAL BODY VIRTUAL	TONIFICACIÓ VIRTUAL	TONIFICACIÓ VIRTUAL
18.00	18.55	D-MOVE VIRTUAL	D-MOVE VIRTUAL	D-MOVE VIRTUAL

SALA 3

INICI	FI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
07.00	07.55	PILATES	APRIMA'T	BODY PUMP	CROSS DIR	TONIFICAT
08.15	09.10	D-TOTAL BODY	TONIFICAT	PILATES	BODY PUMP	MOBILITY
09.15	10.10	CUL10	PILATES	D-TOTAL BODY	TONIFICAT	BODY PUMP
10.15	11.10	BODY PUMP	APRIMA'T	CUL10	ESTIRAMENTS	PILATES
11.15	12.10	PILATES	D-TOTAL BODY	MOBILITY	TONIFICAT	ZUMBA
12.15	13.10	D-TOTAL BODY	MOBILITY/ESTIRAMENTS	BODY PUMP	APRIMA'T	IOGA DIR
13.15	14.10		TONIFICAT	PILATES	CUL10 / ZUMBA	BODY PUMP
13.30	14.25	D-TOTAL BODY				
14.15	15.10	CROSSDIR	BODY PUMP	CUL10 / ZUMBA	APRIMA'T	PILATES
15.15	16.10	D-MOVE!	D-TOTAL BODY	BODY PUMP	CUL10 / ZUMBA	STEP
16.15	17.10	D-TOTAL BODY	CUL10 / ZUMBA	TONIFICAT	PILATES	BODY PUMP
17.15	18.10	TONIFICAT	PILATES INTENSE	AERÒBIC	D-MOVE!	APRIMA'T
18.15	19.10	REEDUC. POSTURAL	IOGA DIR	D-TOTAL BODY	BODY PUMP	BODY COMBAT
19.15	20.10	D-MOVE!	STEP	BODY PUMP	BODY COMBAT	TONIFICAT
20.15	21.10	BODY PUMP	TOTAL HIIT	CUL10 / ZUMBA		
20.30	21.30				IOGA DIR	IOGA DIR

INICI	FI	DISSABTE	DIUMENGE	FESTIUS
9.15	10.10	APRIMA'T		
10.00	10.55		IOGA DIR	
10.15	11.10	PILATES		
11.00	11.55		IOGA DIR	
11.15	12.10	CUL10 / ZUMBA		
12.15	13.10	BODY PUMP		

SALA 4

INICI	FI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
06.30	07.15	SPINDIR VIRTUAL	SPRINT 30	SPINDIR	SPINDIR	SPINDIR VIRTUAL
07.30	08.15	FULLBODY CYCLE	SPINDIR	SPINDIR	SPINDIR	SPINDIR
08.30	09.15	SPINDIR VIRTUAL	SPINDIR VIRTUAL	SPINDIR VIRTUAL	SPINDIR VIRTUAL	SPINDIR VIRTUAL
09.30	10.15	SPINDIR	FULLBODY CYCLE	SPINDIR	SPINDIR	SPINDIR
10.30	11.15	SPINDIR VIRTUAL	SPINDIR	SPINDIR VIRTUAL	SPINDIR	SPINDIR VIRTUAL
11.30	12.15	SPINDIR VIRTUAL	SPINDIR VIRTUAL	SPINDIR VIRTUAL	SPINDIR VIRTUAL	SPINDIR VIRTUAL
12.30	13.15	SPINDIR VIRTUAL	SPINDIR VIRTUAL	SPINDIR VIRTUAL	SPINDIR VIRTUAL	SPINDIR VIRTUAL
13.30	14.15	SPINDIR	SPINDIR	SPRINT 30	SPINDIR	SPINDIR
14.30	15.15	FULLBODY CYCLE	SPINDIR	SPINDIR	SPINDIR	SPINDIR
15.30	16.15	SPINDIR VIRTUAL	SPINDIR VIRTUAL	SPINDIR VIRTUAL		SPINDIR VIRTUAL
15.30	17.15				SPINDIR VIRTUAL XL	
16.30	17.15	SPINDIR VIRTUAL				SPINDIR VIRTUAL
17.00	17.25					
17.30	18.15	SPINDIR	SPINDIR	SPINDIR	FULLBODY CYCLE	SPINDIR
18.30	19.15	SPINDIR	SPRINT 30	SPINDIR	SPINDIR	FULLBODY CYCLE
19.30	20.15	SPINDIR	SPINDIR	SPRINT 30	SPINDIR	
19.30	20.30					SPINDIR XL
20.30	21.15	SPINDIR	SPINDIR	SPINDIR	SPINDIR	SPINDIR XL
21.30	22.15	SPINDIR VIRTUAL	SPINDIR VIRTUAL	SPINDIR VIRTUAL	SPINDIR VIRTUAL	SPINDIR VIRTUAL

INICI	FI	DISSABTE	DIUMENGE	FESTIUS
08.30	09.15	SPINDIR VIRTUAL		
09.30	10.15	SPINDIR VIRTUAL	SPINDIR VIRTUAL	SPINDIR VIRTUAL
10.30	11.15	SPINDIR	SPINDIR	SPINDIR
11.30	12.15	SPINDIR	SPINDIR	SPINDIR
12.30	13.15	SPINDIR	SPINDIR VIRTUAL	SPINDIR VIRTUAL
13.30	14.15	SPINDIR VIRTUAL	SPINDIR VIRTUAL	SPINDIR VIRTUAL
14.30	15.15	SPINDIR VIRTUAL	SPINDIR VIRTUAL	SPINDIR VIRTUAL
15.30	16.15	SPINDIR VIRTUAL	SPINDIR VIRTUAL	SPINDIR VIRTUAL
16.30	17.15	SPINDIR VIRTUAL	SPINDIR VIRTUAL	SPINDIR VIRTUAL
17.30	18.15	SPINDIR VIRTUAL	SPINDIR VIRTUAL	SPINDIR VIRTUAL
18.30	19.15	SPINDIR VIRTUAL	SPINDIR VIRTUAL	SPINDIR VIRTUAL

PISCINA

INICI	FI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
08.00	08.55	AQUA DIR	AQUA EXTREM	AQUA APRIMAT	AQUA DIR	AQUA TOTAL BODY
09.15	10.10	AQUA TOTAL BODY		AQUA DIR		AQUA EXTREM
10.30	11.25	AQUA BALANCE	AQUA TOTAL BODY	AQUA EXTREM	AQUA HIT	AQUA APRIMAT
17.30	18.25		AQUA APRIMAT		AQUA DIR	
18.15	19.10	AQUA EXTREM		AQUA TOTAL BODY		
18.30	19.25		AQUA DIR		AQUA HIT	AQUA CROSS DIR
19.15	20.10	AQUA TOTAL BODY		AQUA EXTREM		

INICI	FI	SALA	DISSABTE
11.30	12.25	P	AQUA DIR

SALA DE FITNESS

INICI	FI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
13.30	14.30		RUN WITH US DIR			
14.00	15.00		BOXA OLÍMPICA			
14.15	15.15	CROSS DIR				
19.00	20.00			BOXA OLÍMPICA	BOXA OLÍMPICA	
19.00	20.00	RUN WITH US DIR	CROSS DIR		RUN WITH US DIR	
19.15	20.15					
19.30	20.30					
20.00	21.00	BOXA OLÍMPICA				

- 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.