

HORARIS DE LES SESSIONS DE DIR SANT CUGAT



SALA 3 ACTIVITATS DIRIGIDES										
Inici	Final	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Inici	Final	Dissabte	Diumenge
07:15	08:05	Body Pump	Aprima't	Pilates		Cross Dir	9:15	10:05	Aprima't	Tonifica't
08:15	09:05	Dtotal	Tonifica't	Aprima't	Body Pump	Cul 10/ Estiraments	10:15	11:05	Tonifica't	Aprima't
9:15	10:05	Cul10/Abd	Pilates	Dtotal	Tonifica't	Body Pump	11:15	12:05	Zumba	Body Pump
10:15	11:05	Body Pump	Aprima't	Cul 10 Power	Estiraments	Pilates	12:15	13:05	Body Pump	Pilates
13:15	14:05	Dtotal		Tonifica't						
14:15	15:05	Body Pump	Pilates							
15:15	16:05	D Move	Dtotal	Body Pump	Cul10 /zumba					
16:15	17:05	Dtotal	Cul10 /zumba	Tonifica't	Pilates	Body Pump				
17:15	18:05	Pilates	Body Pump	Zumba	D Move	Aprima't				
18:15	19:05	Aprima't	Pilates	Dtotal	Body Pump	Tonifica't				
19:15	20:05	D Move	Tonifica't	Body Pump	Tonifica't	Cul10 /zumba				

SpinDIR										
Inici	Final	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Inici	Final	Dissabte	Diumenge
6:30	7:15	SpinDIR Virtual	SpinDIR Virtual	SpinDIR Virtual	SpinDIR Virtual	SpinDIR Virtual	9:30	10:15	SpinDIR Virtual	SpinDIR Virtual
07:30	08:15	SpinDIR Virtual	SpinDIR Virtual	SpinDIR Virtual	SpinDIR Virtual	SpinDIR Virtual	10:30	11:15	SpinDIR Virtual	SpinDIR Virtual
08:30	09:15	SpinDIR En Directe	SpinDIR En Directe	SpinDIR En Directe	SpinDIR En Directe	SpinDIR En Directe	11:30	12:15	SpinDIR En Directe	SpinDIR En Directe
9:30	10:15	SpinDIR En Directe	SpinDIR En Directe	SpinDIR En Directe	SpinDIR En Directe	SpinDIR En Directe	12:30	13:15	SpinDIR En Directe	SpinDIR En Directe
10:30	11:15	SpinDIR En Directe	SpinDIR En Directe	SpinDIR En Directe	SpinDIR En Directe	SpinDIR En Directe	13:30	14:15	SpinDIR En Directe	SpinDIR En Directe
11:30	12:15	SpinDIR Virtual	SpinDIR Virtual	SpinDIR Virtual	SpinDIR Virtual	SpinDIR Virtual	14:30	15:15	SpinDIR Virtual	SpinDIR Virtual
12:30	13:15	SpinDIR Virtual	SpinDIR Virtual	SpinDIR Virtual	SpinDIR Virtual	SpinDIR Virtual	15:30	16:15	SpinDIR Virtual	SpinDIR Virtual
13:30	14:15	SpinDIR En Directe	SpinDIR En Directe	SpinDIR En Directe	SpinDIR En Directe	SpinDIR En Directe	16:30	17:15	SpinDIR En Directe	SpinDIR En Directe
14:30	15:15	SpinDIR En Directe	SpinDIR En Directe	SpinDIR En Directe	SpinDIR En Directe	SpinDIR En Directe	17:30	18:15	SpinDIR En Directe	SpinDIR En Directe
15:30	16:15	SpinDIR Virtual	SpinDIR Virtual	SpinDIR Virtual	SpinDIR Virtual	SpinDIR Virtual	18:30	19:15	SpinDIR En Directe	SpinDIR En Directe
16:30	17:15	SpinDIR Virtual	SpinDIR Virtual	SpinDIR Virtual	SpinDIR Virtual	SpinDIR Virtual				
17:30	18:15	SpinDIR En Directe	SpinDIR En Directe	SpinDIR En Directe	SpinDIR En Directe	SpinDIR En Directe				
18:30	19:15	SpinDIR En Directe	SpinDIR En Directe	SpinDIR En Directe	SpinDIR En Directe	SpinDIR En Directe				
19:30	20:15	SpinDIR En Directe	SpinDIR En Directe	SpinDIR En Directe	SpinDIR En Directe	SpinDIR En Directe				
20:30	21:15	SpinDIR En Directe	SpinDIR En Directe	SpinDIR En Directe	SpinDIR En Directe	SpinDIR Virtual				

BOOTCAMP										
Inici	Final	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Inici	Final	Dissabte	Diumenge
07:00	08:45	FULL BODY	FULL BODY Virtual	FULL BODY Virtual	FULL BODY Virtual	FULL BODY Virtual	9:30	10:15	FULL BODY Virtual	FULL BODY Virtual
08:00	09:45	FULL BODY Virtual	FULL BODY Virtual	FULL BODY Virtual	FULL BODY Virtual	FULL BODY Virtual	10:30	11:15	FULL BODY Virtual	FULL BODY Virtual
09:00	09:45	FULL BODY Virtual	FULL BODY Virtual	FULL BODY Virtual	FULL BODY Virtual	FULL BODY Virtual	11:30	12:15	FULL BODY Virtual	FULL BODY Virtual
10:00	10:45	FULL BODY Virtual	FULL BODY Virtual	FULL BODY Virtual	FULL BODY Virtual	FULL BODY Virtual	12:30	13:15	FULL BODY Virtual	FULL BODY Virtual
11:00	11:45	FULL BODY Virtual	FULL BODY Virtual	FULL BODY Virtual	FULL BODY Virtual	FULL BODY Virtual	13:30	14:15	FULL BODY Virtual	FULL BODY Virtual
12:30	13:15	FULL BODY Virtual	FULL BODY Virtual	FULL BODY Virtual	FULL BODY Virtual	FULL BODY Virtual	14:30	15:15	FULL BODY Virtual	FULL BODY Virtual
13:30	14:15	FULL BODY Virtual	FULL BODY Virtual	FULL BODY Virtual	FULL BODY Virtual	FULL BODY Virtual	15:30	16:15	FULL BODY Virtual	FULL BODY Virtual
14:30	15:15	FULL BODY Virtual	FULL BODY Virtual	FULL BODY Virtual	FULL BODY Virtual	FULL BODY Virtual	16:30	17:15	FULL BODY Virtual	FULL BODY Virtual
15:30	16:15	FULL BODY Virtual	FULL BODY Virtual	FULL BODY Virtual	FULL BODY Virtual	FULL BODY Virtual	17:30	18:15	FULL BODY Virtual	FULL BODY Virtual
16:30	17:15	FULL BODY Virtual	FULL BODY Virtual	FULL BODY Virtual	FULL BODY Virtual	FULL BODY Virtual	18:30	19:15	FULL BODY Virtual	FULL BODY Virtual
17:30	18:15	FULL BODY Virtual	FULL BODY Virtual	FULL BODY Virtual	FULL BODY Virtual	FULL BODY Virtual				
18:30	19:15	FULL BODY	METABOLIC	FULL BODY	UPPER BODY	FULL BODY				
19:30	20:15	FULL BODY	LOWER BODY	FULL BODY	METABOLIC	FULL BODY				
20:30	21:15	FULL BODY	FULL BODY Virtual	FULL BODY	FULL BODY Virtual	FULL BODY Virtual				

SALA 2 ACTIVITATS DIRIGIDES										
Inici	Final	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Inici	Final	Dissabte	Diumenge
7:15	08:10	TONIFICA'T En Directe	BODY PUMP En Directe	CUL '10 En Directe	APRIMA'T En Directe	PILATES En Directe	9:15	10:05	IOGA	
08:15	09:05	PILATES En Directe	TONIFICA'T En Directe	ESTIRAMENTS En Directe	BODY PUMP En Directe	Body Combat virtual	10:15	11:05	PILATES En Directe	
09:00	09:50		CUL '10 En Directe		APRIMA'T En Directe		11:15	12:05	TONIFICA'T En Directe	
09:15	10:05	HATHA IOGA En Directe		IOGA		HATHA IOGA En Directe	12:15	13:05	ZUMBA En Directe	
10:00	10:50		ZUMBA En Directe		CUL '10 En Directe		13:15	14:05	BODY PUMP En Directe	
10:15	10:45	HIT FULL BODY 30		CUL 10 VIRTUAL30		CORE 15'	14:15	15:05	CUL 10 VIRTUAL30	
11:00	11:50	ESTIRAMENTS En Directe	CUIDA'T YOGA En Directe	CUIDA'T RITMES En Directe	BODY PUMP En Directe	ZUMBA En Directe	15:15	15:30	HIT FULL BODY 30	
11:15	12:05					IOGA	16:15	17:05	Body PUMP virtual	
12:15	13:05	ZUMBA En Directe	SEVILLANAS En Directe	APRIMA'T En Directe	BODY PUMP En Directe	ZUMBA En Directe	17:15	18:05	CUL '10 En Directe	
13:15	14:10				KUNDALINI IOGA En Directe		18:15	19:05	ZUMBA En Directe	
13:30	14:20	BODY PUMP En Directe	APRIMA'T En Directe	TONIFICA'T En Directe	CUL 10 VIRTUAL30	'FULL BODY 30'				
14:30	15:15	CUL '10 En Directe	BODY PUMP En Directe	ZUMBA En Directe	BODY COMBAT En Directe					
15:15	15:30					CORE 15'				
15:30	16:10	HIT FULL BODY 30	TONIFICA'T En Directe	'FULL BODY 30'	CUL '10 En Directe	Body PUMP virtual	10:15	11:05	TONIFICA'T En Directe	
16:15	17:05	TONIFICA'T En Directe	ZUMBA En Directe	CUL '10 /ABD En Directe	ZUMBA En Directe	CORE 15'	11:15	12:05	ZUMBA En Directe	
17:15	18:05	APRIMA'T En Directe	CUL 10 VIRTUAL30	ZUMBA/ESTI En Directe	ZUMBA En Directe	ZUMBA En Directe	12:15	13:05	BODY PUMP En Directe	
17:45	18:35		Tonifica't				13:15	14:05	ESTIRAMENTS	
18:15	18:45	HIT FULL BODY 30		HIT FULL BODY 30	CUL 10 VIRTUAL30	BODY PUMP En Directe	14:15	15:05	CUL 10 VIRTUAL30	
18:45	19:35	Dtotal	BODY PUMP	STEP	IOGA		15:15	15:30	HIT FULL BODY 30	
19:15	20:05					BODY COMBAT En Directe	16:15	17:05	Body PUMP virtual	
19:45	20:35	Pilates	Zumba	Tonifica't	IOGA		17:15	18:05	BODY PUMP En Directe	
21:00	21:30	HIT FULL BODY 30	CUL 10 VIRTUAL30	'FULL BODY 30'	CUL 10 VIRTUAL30	HIT FULL BODY 30	18:15	19:05	APRIMA'T En Directe	

PISCINA									
Hora inici	Hora Final	dilluns	Tècnic	dimarts	Tècnic	dimecres	Tècnic	dijous	Tècnic
8:00	8:50	Aq. Intense	JULIAN	Aq. Total body	KIKE	Aq. Total body	JULIAN		
9:15	10:05			Aq. Ritmes	KIKE			Aq. Dir	KIKE
10:30	11:20	Aq. Dir	JULIAN			Aq. Aprimat	JULIAN	Aq. Total body	KIKE
17:30	18:20			Aq. Aprimat	JULIAN				
18:15	19:05	Aq. Intense	MANUEL L			Aq. Ritmes	MANUEL L		
18:30	19:20			Aq. Dir	JULIAN			Aq. Dir	JULIAN
19:15	20:05	Aq. Total body	MANUEL L			Aq. Dir	MANUEL L		