

# TRES TORRES DiR

DEL 23/ABRIL AL 30/JUNY DE 2019

## SALA 1

INICI	FI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOURS	DIVENDRES
07.15	08.10	ZUMBA	TOTAL HIIT	PILATES	BODY COMBAT	APRIMA'T/CUL10 VIRTUAL
08.15	09.10	TONIFICA'T	IOGA DIR	ZUMBA	PILATES INTENSE	D-TOTAL BODY
09.15	10.10	PILATES	ZUMBA	TONIFICA'T	D-TOTAL BODY	CUL10 / ESTIRAMENTS
10.15	11.10	MOBILITY	APRIMA'T	PILATES / CUL10	IOGA DIR	TONIFICA'T / ZUMBA
11.15	12.10	REEDUCACIÓ POSTURAL	CUIDA'T FUNCIONAL	CUIDA'T ESTIRAMENTS	CUIDA'T RITMES	CUIDA'T TOTAL BODY
12.15	13.10	PILATES	BODY PUMP	MOBILITY	APRIMA'T/CUL10	D-TOTAL BODY VIRTUAL
13.15	14.10	ZUMBA / D-MOVE!	PILATES	CUL10 / ABD	TONIFICA'T/ MOBILITY	BODY PUMP
14.15	15.10	IOGA DIR	BODY COMBAT	BODY PUMP	STEP / AEROBIC	CUL10 / ZUMBA
15.15	16.10	BODY PUMP	STEP	BODY COMBAT	CUL10 / ZUMBA	PILATES
16.15	17.10	APRIMA'T/CUL10 VIRTUAL	D-TOTAL BODY VIRTUAL	PILATES VIRTUAL	D-MOVE! VIRTUAL	TONIFICA'T VIRTUAL
17.15	18.10	ZUMBA / D-MOVE!	PILATES	APRIMA'T	TONIFICA'T/ ESTIRAMENTS	CUL10 / ABD
18.15	19.10	BODY PUMP	ZUMBA	PILATES	CUL10 / ABD	APRIMA'T
19.15	20.10	APRIMA'T	BODY COMBAT	BODY PUMP	ZUMBA	IOGA DIR
20.15	21.10	IOGA DIR	PILATES INTENSE / CUL10	D-MOVE!	BODY COMBAT	BOXA OLÍMPICA
21.15	21.45			CUL10 30'		
21.15	22.10	BOXA OLÍMPICA	ZUMBA		D-TOTAL BODY VIRTUAL	APRIMA'T/CUL10 VIRTUAL

INICI	FI	DISSABTE	FESTIUS
09.30	10.25	D-MOVE! VIRTUAL	D-TOTAL BODY VIRTUAL
10.30	11.25	D-TOTAL BODY	BODY PUMP
11.30	12.25	BODY PUMP	AEROBIC
12.30	13.25	CUL10 / ESTIRAMENTS	PILATES

## SALA 2

INICI	FI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOURS	DIVENDRES
07.15	08.00	SPINDIR VIRTUAL	SPINDIR VIRTUAL	SPINDIR VIRTUAL	SPINDIR VIRTUAL	SPINDIR VIRTUAL
08.05	08.50	SPINDIR	SPINDIR VIRTUAL	SPINDIR	SPINDIR VIRTUAL	SPINDIR
09.15	10.00	SPINDIR	SPINDIR	SPINDIR	SPINDIR	SPINDIR
10.30	11.15	SPINDIR VIRTUAL	SPINDIR VIRTUAL	SPINDIR VIRTUAL	SPINDIR VIRTUAL	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 XL	SPINDIR VIRTUAL	SPINDIR VIRTUAL	SPINDIR VIRTUAL	SPINDIR VIRTUAL
14.30	15.15		SPINDIR	SPRINT 30	SPINDIR	SPINDIR
15.30	16.15	SPINDIR VIRTUAL	SPINDIR VIRTUAL	SPINDIR VIRTUAL	SPINDIR VIRTUAL	SPINDIR VIRTUAL
16.30	17.15	SPINDIR VIRTUAL XL	SPINDIR VIRTUAL	SPINDIR VIRTUAL	SPINDIR VIRTUAL	SPINDIR VIRTUAL XL
17.30	18.15		SPINDIR VIRTUAL	SPINDIR VIRTUAL	SPINDIR VIRTUAL	
18.30	19.15	SPINDIR	SPRINT 30	SPINDIR	SPINDIR	SPINDIR
19.30	20.15	SPINDIR	SPINDIR	SPRINT 30	SPINDIR	SPINDIR
20.30	21.15	FULLBODYCYCLE	SPINDIR	SPINDIR	SPINDIR	SPINDIR VIRTUAL
21.30	22.15	SPINDIR VIRTUAL	SPINDIR VIRTUAL	SPINDIR VIRTUAL	SPINDIR VIRTUAL	SPINDIR VIRTUAL

INICI	FI	DISSABTE	FESTIUS
09.30	10.15	SPINDIR VIRTUAL	SPINDIR VIRTUAL
10.30	11.15	SPINDIR	SPINDIR VIRTUAL
11.30	12.15	SPINDIR	SPINDIR VIRTUAL
12.30	13.15	SPINDIR VIRTUAL	SPINDIR VIRTUAL
13.30	14.15	SPINDIR VIRTUAL	SPINDIR VIRTUAL

## PISCINA

INICI	FI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOURS	DIVENDRES
09.30	10.20	AQUA APRIMA'T	AQUA TOTAL BODY	AQUA DIR	AQ DANCE/AQ TOTAL BODY	AQ BALANCE/AQ EXTREM
10.30	11.20	AQUA TOTAL BODY	AQUA APRIMA'T	AQUA EXTREM	AQUA HIT	AQUA DIR
14.15	15.10		AQUA DIR			
18.45	19.40	AQUA DIR		AQUA TOTAL BODY		

- 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.