

### SALA 1

INICI	FI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
08.15	09.10	PILATES	D-MOVE! VIRTUAL	CUL10	IOGA VIRTUAL	MIND BODY VIRTUAL
09.15	10.10	ZUMBA	PILATES	MOBILITY	BODY PUMP	CUL10
10.15	11.10	MOBILITY	TONIFICA'T	PILATES	ZUMBA	D-MOVE! VIRTUAL
11.15	12.10	CUIDA'T RITMES	REEDUCACIÓ POSTURAL	CUIDA'T FUNCIONAL	MOBILITY	CUIDA'T VITAL
12.15	13.10	TONIFICA'T	CUL10		BODY PUMP	MIND BODY VIRTUAL
13.30	14.25	BODY COMBAT	BODY PUMP	APRIMA'T	PILATES	IOGA BÀSIC VIRTUAL
14.30	15.25	CUL10	TONIFICA'T	CROSS DIR	BODY PUMP	D-MOVE! VIRTUAL
15.30	16.25	PILATES	APRIMA'T	TONIFICA'T	BODYCOMBAT/CUL10	ZUMBA
17.00	17.55	MIND BODY VIRTUAL	IOGA VIRTUAL	PILATES VIRTUAL	MIND BODY VIRTUAL	IOGA BÀSIC VIRTUAL
18.00	18.55	DANCE TRAINING	CUL10 VIRTUAL	ZUMBA	BODY PUMP VIRTUAL	CUL10 VIRTUAL
19.00	19.55	D-MOVE	PILATES	BODY PUMP	BODY COMBAT	IOGA DIR
20.00	20.55	CUL10	IOGA DIR	DANCE TRAINING	BODY PUMP	MIND BODY VIRTUAL

INICI	FI	DISSABTE	FESTIUS
09.15	10:10	CUL10 VIRTUAL	BODY PUMP VIRTUAL
10.15	11:10	IOGA BÀSIC VIRTUAL	CUL10 VIRTUAL
11.15	12:10	BODY PUMP VIRTUAL	IOGA BÀSIC VIRTUAL
12.15	13:10	D-MOVE! VIRTUAL	BODY PUMP VIRTUAL
13.15	14:10	MIND BODY VIRTUAL	D-MOVE! VIRTUAL
14.15	15:10	D-MOVE! VIRTUAL	BODY PUMP VIRTUAL
15.15	16:10	CUL10 VIRTUAL	IOGA BÀSIC VIRTUAL
16.15	17:10	IOGA BÀSIC VIRTUAL	D-MOVE! VIRTUAL
17.15	18:10	BODY PUMP VIRTUAL	BODY PUMP VIRTUAL
18.15	19:10	CUL10 VIRTUAL	D-MOVE! VIRTUAL

### SALA 2

INICI	FI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
06.45	07.10	CUL10		APRIMA'T		
07.15	08.10	BODY PUMP	CUL10 VIRTUAL	D-TOTAL BODY	MIND BODY VIRTUAL	ZUMBA
14.15	15.10	BODY PUMP	BODY COMBAT	D-MOVE	ZUMBA	APRIMA'T
17.15	18.10	BODY PUMP		TONIFICA'T		
18.15	19.10	ZUMBA/CUL10	APRIMA'T	PILATES	D-MOVE	BODY PUMP
19.15	20.10	APRIMA'T	ZUMBA	CROSS DIR	CUL10	
20.15	21.10	BODY PUMP	CROSS DIR	BODY COMBAT	PILATES INTENSE	

INICI	FI	DISSABTE	FESTIUS
10.15	11.10	BODY PUMP	
11.15	12.10	PILATES	
12.15	13.10	ZUMBA	

### SALA 3

INICI	FI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
06.45	07.10	SPINDIR VIRTUAL 30'	SPINDIR VIRTUAL 30'	SPINDIR VIRTUAL 30'	SPINDIR VIRTUAL 30'	SPINDIR VIRTUAL 30'
07.30	08.15	SPINDIR	SPINDIR	SPRINT30'	SPINDIR	SPINDIR
08.30	09.15	SPINDIR VIRTUAL	SPINDIR VIRTUAL	SPINDIR VIRTUAL	SPINDIR VIRTUAL	SPINDIR VIRTUAL
09.30	10.15	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	SPINDIR	SPINDIR	SPINDIR	SPINDIR
14.30	15.15	SPINDIR	SPINDIR	SPINDIR	SPINDIR	SPINDIR
15.30	16.15	SPINDIR VIRTUAL	SPINDIR VIRTUAL	SPINDIR VIRTUAL	SPINDIR VIRTUAL	SPINDIR VIRTUAL
16.30	17.15	SPINDIR VIRTUAL	SPINDIR VIRTUAL	SPINDIR VIRTUAL		SPINDIR VIRTUAL
17.30	18.15	SPINDIR VIRTUAL	SPINDIR VIRTUAL	SPINDIR VIRTUAL		SPINDIR VIRTUAL
18.30	19.15	FULLBODY CYCLE	SPINDIR	SPINDIR	SPINDIR	SPINDIR
19.30	20.15	SPRINT30'	SPINDIR		SPINDIR	SPINDIR
19.30	21.15			SPINDIR XL		
20.30	21.15	SPINDIR	SPINDIR		SPRINT30'	SPINDIR VIRTUAL
21.30	22.15	SPINDIR VIRTUAL	SPINDIR VIRTUAL	SPINDIR VIRTUAL	SPINDIR VIRTUAL	SPINDIR VIRTUAL

INICI	FI	DISSABTE	FESTIUS
10:30	11:15	SPINDIR VIRTUAL	SPINDIR VIRTUAL
11:30	12:15	SPINDIR	SPINDIR
12:30	13:15	SPINDIR	SPINDIR
13:30	14:15	SPINDIR VIRTUAL	SPINDIR VIRTUAL
14:30	15:15	SPINDIR VIRTUAL	SPINDIR VIRTUAL
15:30	16:15	SPINDIR VIRTUAL	SPINDIR VIRTUAL
16:30	17:15	SPINDIR VIRTUAL	SPINDIR VIRTUAL
17:30	18:15	SPINDIR VIRTUAL	SPINDIR VIRTUAL
18:30	19:15	SPINDIR VIRTUAL	SPINDIR VIRTUAL
19:30	20:15	SPINDIR VIRTUAL	SPINDIR VIRTUAL

### DiR/BOOTCAMP/

INICI	FI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
07:30	08.15		FULL BODY		FULL BODY	
12:15	13.00			FULL BODY		
13:30	14.15	FULL BODY	METABOLIC	FULL BODY	UPPER BODY	
14:30	15.15	FULL BODY	LOWER BODY	FULL BODY	UPPER BODY	FULL BODY
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	METABOLIC	FULL BODY		

INICI	FI	DISSABTE
10.30	11.25	FULL BODY
11.45	12.40	FULL BODY

**DiREBEL**

### JAMBOX

INICI	FI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
07.30	08.15	JAMBOX		JAMBOX		
13.15	14.00	JAMBOX				
13.15	14.10		BOXA		BOXA	
14.15	15.10	BOXA		BOXA		
14.15	15.00		JAMBOX		JAMBOX	
18.15	19.00	JAMBOX		JAMBOX		
19.15	20.10		BOXA			
19.15	20.00	JAMBOX		JAMBOX	JAMBOX	
19.30	20.15					JAMBOX
20.15	21.10	BOXA		BOXA		
20.15	21.00		JAMBOX		JAMBOX	

- 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



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.