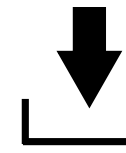


Horaris de les sessions - DiR Tuset

Des del 1 de Novembre de 2021



Sala 1 Activitats Dirigides

INICI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
06.00 15' 30' 45'	Body Pump 06.15 a 07.05 h / VIRTUAL	Body Combat 6.15 a 7.10 h / VIRTUAL	Full Body 06.15 a 06.45 h / VIRTUAL ABS 6.45 a 7.00 h VIRTUAL	Cul 10 06.15 a 06.45 h / VIRTUAL ABS 6.45 a 7.00 h VIRTUAL	Hiit Full Body 06.15 a 06.45 h / VIRTUAL ABS 6.45 a 7.00 h VIRTUAL		
07.00 15' 30' 45'	Tonifica't EN DIRECTE 07.15 a 08.05 h / Neus S	Body Pump EN DIRECTE 07.15 a 08.05 h / Jordi B	Cul 10 EN DIRECTE 07.15 a 08.05 h / Neus S	Aprima't EN DIRECTE 07.15 a 08.05 h / Jordi B	Pilates EN DIRECTE 07.15 a 08.05 h / Susana		
08.00 15' 30' 45'	Pilates EN DIRECTE 08.15 a 09.05 h / Neus S	Tonifica't EN DIRECTE 08.15 a 09.05 h / Jordi B	Estiraments EN DIRECTE 08.15 a 09.05 h / Neus S	Body Pump EN DIRECTE 08.15 a 09.05 h / Jordi B	Cul 10 08.15 a 08.45 h / VIRTUAL ABS 8.45 a 9.00 h VIRTUAL		
09.00 15' 30' 45'	Body Pump EN DIRECTE 09.15 a 10.05 h / Sandra S	VINYASA EN DIRECTE 09.15 a 10.10 h / Daniel	Tai-xi EN DIRECTE 09.15 a 10.05 h / Toni	Aprima't EN DIRECTE 09.15 a 10.05 h / Laura M	HATHA EN DIRECTE 09.15 a 10.10 h / Toni.	Cul10 9.15 a 9.45 h / VIRTUAL ABS 9.45 a 10.00 h VIRTUAL	Body Pump 09.15 a 10.10 h / VIRTUAL
10.00 15' 30' 45'	Cuida't Vital EN DIRECTE 10.15 a 11.05 h / Neus	Cuida't Pilates 10.15 a 11.05 h / En directe	Estiraments DIRECTE 10.15 a 11.05 h / Neus S	Cul 10 EN DIRECTE 10.15 a 11.05 h / Laura M	Body Pump EN DIRECTE 10.15 a 11.05 h / Gerard	Body Pump 10.15 a 11.05 h	Tonifica't EN DIRECTE 10.15 a 11.05 h
11.00 15' 30' 45'	Pilates EN DIRECTE 11.15 a 12.05 h / Neus S	Cul 10 EN DIRECTE 11.15 a 12.05 h / Axel C	Zumba EN DIRECTE 11.15 a 12.05 h / Sandra S	Body Pump EN DIRECTE 11.15 a 12.05 h / Axel C	Aprima't EN DIRECTE 11.15 a 12.05 h / Susana	Tonifica't EN DIRECTE 11.15 a 12.05 h	Zumba EN DIRECTE 11.15 a 12.05 h
12.00 15' 30' 45'	Cul 10 EN DIRECTE 12.15 a 13.05 h / Astrid V. ABS 13.10 a 13.25 h VIRTUAL	Pilates 12.15 a 13.05 h / Carmen	Cul 10 EN DIRECTE 12.15 a 13.05 h / Ana ABS 13.10 a 13.25 h VIRTUAL	Tonifica't EN DIRECTE 12.15 a 13.05 h / Axel C	Body Pump EN DIRECTE 12.15 a 13.05 h / Sandra S ABS 13.10 a 13.25 h VIRTUAL	Cul 10 12.15 a 13.05 h	Body Pump EN DIRECTE 12.15 a 13.05 h
13.00 15' 30' 45'	Body Pump EN DIRECTE 13.30 a 14.20 h / Ana C.	Yin Yoga EN DIRECTE 13.15 a 14.10 h / Marjorie	Tonifica't EN DIRECTE 13.30 a 14.20 h / Ana C	Aprima't EN DIRECTE 13.15 a 14.05 h / Erick ABS 14.10 a 14.25 h VIRTUAL	Cul10 13.30 a 14.00 h / VIRTUAL ABS 14.00 a 14.15 h VIRTUAL	Body Pump EN DIRECTE 13.15 a 14.05 h	Estiraments DIRECTE 13.15 a 14.05 h
14.00 15' 30' 45'	Cul 10 EN DIRECTE 14.30 a 15.20 h / Ana C.	Cul10 Power EN DIRECTE 14.15 a 15.05 h / Erick ABS 15.10 a 15.25 h VIRTUAL	Aprima't EN DIRECTE 14.30 a 15.20 h / Ana C	Total Body EN DIRECTE 14.30 a 15.20 h / David N	Body Pump 14.30 a 15.25 h / VIRTUAL	Cul10 14.15 a 14.45 h / VIRTUAL ABS 14.45 a 15.00 h VIRTUAL	Body Pump 14.15 a 15.10 h / VIRTUAL
15.00 15' 30' 45'	Pilates 15.30 a 16.00 h / VIRTUAL	Cul 10 EN DIRECTE 15.30 a 16.05 h / Sandra S ABS 16.00 a 16.15 h VIRTUAL	Full Body 15.30 a 16.00 h / VIRTUAL ABS 16.00 a 16.15 h VIRTUAL	Tonifica't EN DIRECTE 15.30 a 16.10 h / Sandra S	Pilates 15.30 a 16.00 h / VIRTUAL	Full Body 15.15 a 15.45 h / VIRTUAL ABS 15.45 a 16.00 h VIRTUAL	Cul 10 15.15 a 15.45 h / VIRTUAL ABS 15.45 a 16.00 h VIRTUAL
16.00 15' 30' 45'	Cul 10 EN DIRECTE 16.15 a 17.05 h / Laura M	Zumba EN DIRECTE 16.15 a 17.05 h / Sandra S	Cul 10 EN DIRECTE 16.15 a 17.05 h / Astrid	Zumba EN DIRECTE 16.15 a 17.05 h / Sandra S	Full Body 16.15 a 16.45 h / VIRTUAL ABS 16.45 a 17.00 h VIRTUAL	Body Pump 16.15 a 17.05 h / VIRTUAL	Body Combat 16.15 a 17.05 h / VIRTUAL
17.00 15' 30' 45'	Pilates EN DIRECTE 17.15 a 18.05 h / Laura M	Tonifica't EN DIRECTE 17.15 a 18.05 h / Ana C.	Body Pump EN DIRECTE 17.15 a 18.05 h / Claudia	Cul 10 EN DIRECTE 17.15 a 18.05 h / Ana	OPEN VINYASA EN DIRECTE 17.15 a 18.10 h Gloria	Cul 10 17.15 a 17.45 h / VIRTUAL ABS 17.45 a 18.00 h VIRTUAL	Pilates 17.15 a 17.45 h / VIRTUAL ABS 17.45 a 18.00 h VIRTUAL
18.00 15' 30' 45'	Zumba 18.15 a 19.05 h / Erick	Body Pump EN DIRECTE 18.15 a 19.05 h / Ana C	Cul 10 18.15 a 19.05 h / Erick	Body Pump 18.15 a 19.05 h / Judith	Body Pump EN DIRECTE 18.15 a 19.05 h / Jean	Hiit Full Body 18.15 a 18.45 h / VIRTUAL ABS 18.45 a 19.00 h VIRTUAL	Body Pump 18.15 a 19.10 h / VIRTUAL
19.00 15' 30' 45'	Body Combat 19.15 a 20.05 h / Erick	Cul 10 19.15 a 20.05 h / Judith	Body Pump 19.15 a 20.05 h / Erick	Aprima't 19.15 a 20.05 h / Judith	Body Combat EN DIRECTE 19.15 a 19.05 h / Jean	ABS 19.15 a 19.30 h VIRTUAL	ABS 19.15 a 19.30 h VIRTUAL
20.00 15' 30' 45'	Cul 10 20.15 a 21.05 h / Erick	Body Pump 20.15 a 21.05 h / Judith	Zumba 20.15 a 21.05 h / Erick	Body Pump EN DIRECTE 20.15 a 21.05 h / David N	Pilates 20.15 a 20.45 h / VIRTUAL ABS 20.45 a 21.00 h VIRTUAL		
21.00 15' 30' 45'	Cul10 21.15 a 21.45 h / VIRTUAL ABS 21.45 a 22.00 h VIRTUAL	Body Combat 21.15 a 22.10 h / VIRTUAL	Full Body 21.15 a 21.45 h / VIRTUAL ABS 21.45 a 22.00 h VIRTUAL	Cul10 21.15 a 21.45 h / VIRTUAL ABS 21.45 a 22.00 h VIRTUAL	Hiit Full Body 21.15 a 21.45 h / VIRTUAL ABS 21.45 a 22.00 h VIRTUAL		
22.00 15' 30' 45'							

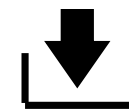
- Sessions de ball
- Sessions de ball emissió EN DIRECTE
- Sessions amb coreografia
- Sessions amb coreografia emissió EN DIRECTE
- Sessions Cuida't
- Sessions Cuida't emissió EN DIRECTE
- Sessions musculars
- Sessions musculars emissió EN DIRECTE
- Sessions d'alta intensitat
- Sessions d'alta intensitat emissió EN DIRECTE
- Sessions de baixa intensitat
- Sessions de baixa intensitat emissió 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.

Horaris de les sessions - DiR Tuset

Des del 1 de Novembre de 2021



Sala 2 Activitats Dirigides

INICI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
06.00							
15'							
30'							
45'							
07.00	Body Pump 7.15 a 8.05 h / Carmen				Aprima't 7.15 a 8.05 h / Carmen		
15'							
30'							
45'							
08.00			Cul 10 08.15 a 09.05 h /Carmen				
15'							
30'							
45'							
09.00	Zumba 09.15 a 10.05 h / Carmen		Tonifica't 09.15 a 10.05 h /Carmen		Cul 10 09.15 a 10.05 h /Carmen		
15'							
30'							
45'							
10.00	Aprima't 10.15 a 11.05 h / Carmen		Pilates 10.15 a 11.05 h / Carmen		R.Postural 10.15 a 11.05 h / Carmen	Body Pump 10.15 a 11.05 h	
15'							
30'							
45'							
11.00	Sevillanes 11.15 a 12.05 h / Ivette D	Aprima't 11.15 a 12.05 h / Carmen		Mobility 11.15 a 12.05 h / Carmen		Pilates 11.15 a 12.05 h	
15'							
30'							
45'							
12.00	loga DiR 12.15 a 13.05 h / Rino	Jazz 12.15 a 13.05 h / Jana		Body Pump 12.15 a 13.05 h / Carmen		Cul 10 12.15 a 13.05 h	
15'							
30'							
45'							
13.00		Body Pump 13.35 a 14.25 h / Monica		Cul 10/ Zumba 13.35 a 14.25 h /Timothee			
15'							
30'							
45'							
14.00	Pilates 14.35 a 15.25 h / Erick	Aprima't 14.35 a 15.25 h / Monica	Body Pump 14.35 a 15.25 h / Erick	Tonifica't 14.35 a 15.25 h / Timothee			
15'							
30'							
45'							
15.00							
16.00							
17.00	Body Pump 17.15 a 18.05 h / Erick		Aprima't 17.15 a 18.05 h / Erick				
15'							
30'							
45'							
18.00	Zumba 18.15 a 19.05 h / Erick	Pilates 18.15 a 19.05 h / Judith	Cul 10 18.15 a 19.05 h / Erick	Body Pump 18.15 a 19.05 h / Judith	Aprima't 18.15 a 19.05 h / Monica C		
15'							
30'							
45'							
19.00	Body Combat 19.15 a 20.05 h / Erick	Cul 10 19.15 a 20.05 h /Judith	Body Pump 19.15 a 20.05 h / Erick	Aprima't 19.15 a 20.05 h / Judith	Tonifica't 19.15 a 20.05 h /Monica C		
15'							
30'							
45'							
20.00	Cul 10 20.15 a 21.05 h / Erick	Body Pump 20.15 a 21.05 h / Judith	Zumba 20.15 a 21.05 h / Erick	Body Combat 20.15 a 21.05 h / Judith			
15'							
30'							
45'							
21.00							
15'							
30'							
45'							
22.00							
15'							
30'							
45'							

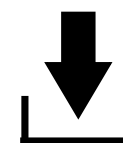
- Sessions de ball
- Sessions de ball emissió EN DIRECTE
- Sessions amb coreografia
- Sessions amb coreografia emissió EN DIRECTE
- Sessions Cuida't
- Sessions Cuida't emissió EN DIRECTE
- Sessions musculars
- Sessions musculars emissió EN DIRECTE
- Sessions d'alta intensitat
- Sessions d'alta intensitat emissió EN DIRECTE
- Sessions de baixa intensitat
- Sessions de baixa intensitat emissió 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.

Horaris de les sessions - Tuset

Des del 1 de Novembre de 2021



Sala 3 SpinDiR

INICI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
06.00							
15'							
30'							
45'	SpinDiR	SpinDiR	SpinDiR	SpinDiR	SpinDiR		
07.00	06.30 a 07.15 h / VIRTUAL	06.30 a 07.15 h / VIRTUAL	06.30 a 07.15 h / VIRTUAL	06.30 a 07.15 h / VIRTUAL	06.30 a 07.15 h / VIRTUAL		
15'							
30'	SpinDiR ^{EN DIRECTE}	SpinDiR	SpinDiR ^{EN DIRECTE}	SpinDiR	SpinDiR ^{EN DIRECTE}		
45'	07.30 a 08.15 h / Alvaro	07.30 a 08.15 h / Mireia	07.30 a 08.15 h / Alvaro	07.30 a 08.15 h / Mireia	07.30 a 08.15 h / Alvaro		
08.00							
15'							
30'	SpinDiR	SpinDiR ^{EN DIRECTE}	SpinDiR	SpinDiR ^{EN DIRECTE}	SpinDiR		
45'	08.30 a 09.15 h / VIRTUAL	08.30 a 09.15 h / Sergi R	08.30 a 09.15 h / VIRTUAL	08.30 a 09.15 h / Sergi R	08.30 a 09.15 h / VIRTUAL		
09.00							
15'							
30'	SpinDiR ^{EN DIRECTE}	SpinDiR ^{EN DIRECTE}	SpinDiR	SpinDiR ^{EN DIRECTE}	SpinDiR ^{EN DIRECTE}	SpinDiR	SpinDiR
45'	09.30 a 10.15 h / Jordi V	09.30 a 10.15 h / Sergi R	09.30 a 10.15 h / EN DIRECTE	09.30 a 10.15 h / Sergi R	09.30 a 10.15 h / Alvaro S	09.30 a 10.15 h / VIRTUAL	09.30 a 10.15 h / VIRTUAL
10.00							
15'							
30'	SpinDiR ^{EN DIRECTE}	SpinDiR	SpinDiR ^{EN DIRECTE}	SpinDiR	SpinDiR ^{EN DIRECTE}	SpinDiR	SpinDiR
45'	10.30 a 11.15 h / Jordi V	10.30 a 11.15 h / VIRTUAL	10.30 a 11.15 h / Jordi V	10.30 a 11.15 h / VIRTUAL	10.30 a 11.15 h / Alvaro S	10.30 a 11.15 h / EN DIRECTE	10.30 a 11.15 h / EN DIRECTE
11.00							
15'							
30'	SpinDiR	SpinDiR	SpinDiR	SpinDiR	SpinDiR	SpinDiR	SpinDiR
45'	11.30 a 12.15 h / VIRTUAL	11.30 a 12.15 h / VIRTUAL	11.30 a 12.15 h / VIRTUAL	11.30 a 12.15 h / VIRTUAL	11.30 a 12.15 h / VIRTUAL	11.30 a 12.15 h	11.30 a 12.15 h / Johel C
12.00							
15'							
30'	SpinDiR	SpinDiR	SpinDiR	SpinDiR	SpinDiR	SpinDiR	SpinDiR
45'	12.30 a 13.15 h / VIRTUAL	12.30 a 13.15 h / VIRTUAL	12.30 a 13.15 h / VIRTUAL	12.30 a 13.15 h / VIRTUAL	12.30 a 13.15 h / VIRTUAL	12.30 a 13.15 h	12.30 a 13.15 h / Johel C
13.00							
15'							
30'	SpinDiR	SpinDiR ^{EN DIRECTE}	SpinDiR	SpinDiR ^{EN DIRECTE}	SpinDiR	SpinDiR	SpinDiR
45'	13.30 a 14.15 h / Alvaro	13.30 a 14.15 h / Ruben	13.30 a 14.15 h / Adria A	13.30 a 14.15 h / Sergi R	13.30 a 14.15 h / Adri A	13.30 a 14.15 h / VIRTUAL	13.30 a 14.15 h / VIRTUAL
14.00							
15'							
30'	SpinDiR	SpinDiR	SpinDiR	SpinDiR	SpinDiR	SpinDiR	SpinDiR
45'	14.30 a 15.15 h / Alvaro	14.30 a 15.15 h / Niko	14.30 a 15.15 h / Adri A	14.30 a 15.15 h / Niko	14.30 a 15.15 h / Adri A	14.30 a 15.15 h / VIRTUAL	14.30 a 15.15 h / VIRTUAL
15.00							
15'							
30'	SpinDiR	SpinDiR	SpinDiR	SpinDiR	SpinDiR	SpinDiR	SpinDiR
45'	15.30 a 16.15 h / VIRTUAL	15.30 a 16.15 h / VIRTUAL	15.30 a 16.15 h / VIRTUAL	15.30 a 16.15 h / VIRTUAL	15.30 a 16.15 h / VIRTUAL	15.30 a 16.15 h / VIRTUAL	15.30 a 16.15 h / VIRTUAL
16.00							
15'							
30'	SpinDiR	SpinDiR	SpinDiR	SpinDiR	SpinDiR	SpinDiR	SpinDiR
45'	16.30 a 17.15 h / VIRTUAL	16.30 a 17.15 h / VIRTUAL	16.30 a 17.15 h / VIRTUAL	16.30 a 17.15 h / VIRTUAL	16.30 a 17.15 h / VIRTUAL	16.30 a 17.15 h / VIRTUAL	16.30 a 17.15 h / VIRTUAL
17.00							
15'							
30'	SpinDiR ^{EN DIRECTE}	SpinDiR ^{EN DIRECTE}	SpinDiR ^{EN DIRECTE}	SpinDiR ^{EN DIRECTE}	SpinDiR ^{EN DIRECTE}	SpinDiR	SpinDiR
45'	17.30 a 18.15 h / Jordi M	17.30 a 18.15 h / Alvaro	17.30 a 18.15 h / Ruben	17.30 a 18.15 h / Adri A.	17.30 a 18.15 h / Sergi B	17.30 a 18.15 h / VIRTUAL	17.30 a 18.15 h / VIRTUAL
18.00							
15'							
30'	SpinDiR	SpinDiR	SpinDiR	SpinDiR	SpinDiR	SpinDiR	SpinDiR
45'	18.30 a 19.15 h / Ruben	18.30 a 19.15 h / Marc P	18.30 a 19.15 h / Carlos	18.30 a 19.15 h / Marc P	18.30 a 19.15 h / Adri	18.30 a 19.15 h / VIRTUAL	18.30 a 19.15 h / VIRTUAL
19.00							
15'							
30'	SpinDiR	SpinDiR	SpinDiR	SpinDiR	SpinDiR ^{EN DIRECTE}		
45'	19.30 a 20.15 h / Ruben	19.30 a 20.15 h / Marc P	19.30 a 20.15 h / Carlos	19.30 a 20.15 h / Marc P	19.30 a 20.15 h / Sergi B		
20.00							
15'							
30'	SpinDiR	SpinDiR ^{EN DIRECTE}	SpinDiR	SpinDiR ^{EN DIRECTE}	SpinDiR		
45'	20.30 a 21.15 h / Ruben	20.30 a 21.15 h / Mónica	20.30 a 21.15 h / Carlos	20.30 a 21.15 h / Mónica	20.30 a 21.15 h / VIRTUAL		
21.00							
15'							
30'	SpinDiR	SpinDiR	SpinDiR	SpinDiR	SpinDiR		
45'	21.30 a 22.15 h / VIRTUAL	21.30 a 22.15 h / VIRTUAL	21.30 a 22.15 h / VIRTUAL	21.30 a 22.15 h / VIRTUAL	21.30 a 22.15 h / VIRTUAL		
22.00							
15'							
30'							
45'							

Sessions amb tècnic presencial
 Sessions emissió EN DIRECTE
 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.

Horaris de les sessions - DiR Tuset

Des del 1 de Novembre de 2021



Sala Bootcamp

INICI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
06.00							
15'							
30'							
45'							
07.00							
15'							
30'							
45'							
08.00							
15'							
30'							
45'							
09.00							
15'							
30'							
45'							
10.00							
15'							
30'							
45'							
11.00							
15'							
30'							
45'							
12.00							
15'							
30'							
45'							
13.00							
15'							
30'							
45'							
14.00							
15'							
30'							
45'							
15.00							
15'							
30'							
45'							
16.00							
15'							
30'							
45'							
17.00							
15'							
30'							
45'							
18.00							
15'							
30'							
45'							
19.00							
15'							
30'							
45'							
20.00							
15'							
30'							
45'							
21.00							
15'							
30'							
45'							
22.00							
15'							
30'							
45'							

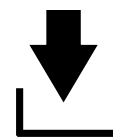
- Sessions Full Body
- Sessions Upper Body
- Sessions Lower Body
- Sessions Metabolic
- Sessions Virtuals

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.

Horaris de les sessions - DiR Tuset

Des del 1 de Novembre de 2021



Sala Boxa/Jambox

INICI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
06.00							
15'							
30'							
45'	Jambox Shadow	Jambox	Jambox Shadow	Jambox	Jambox Shadow		
07.00	06.30 a 07.00 h / Virtual	06.30 a 07.00 h / Virtual	06.30 a 07.00 h / Virtual	06.30 a 07.00 h / Virtual	06.30 a 07.00 h / Virtual		
15'							
30'							
45'	Boxa Live	Jambox	Boxa	Jambox	Jambox Shadow		
08.00	07.30 a 08.20 h / Virtual	07.30 a 08.15 h / Josep C	07.30 a 08.20 h / Virtual	07.30 a 08.15 h / Josep C	07.30 a 08.00 h / Virtual		
15'							
30'							
45'	Jambox	Jambox Shadow	Jambox	Jambox Shadow	Jambox		
09.00	08.30 a 09.00 h / Virtual	08.30 a 09.00 h / Virtual	08.30 a 09.00 h / Virtual	08.30 a 09.00 h / Virtual	08.30 a 09.00 h / Virtual		
15'							
30'							
45'	Boxa	Jambox	Jambox Shadow	Boxa	Jambox	Boxa	Jambox
10.00	09.30 a 10.20 h / Virtual	09.30 a 10.00 h / Virtual	09.30 a 10.00 h / Virtual	09.30 a 10.20 h / Virtual	9.30 a 10.00 h / Virtual	09.30 a 10.20 h / Virtual	9.30 a 10.00 h / Virtual
15'							
30'							
45'	Jambox	Jambox Shadow	Jambox	Jambox Shadow	Boxa	Jambox	Boxa Live
11.00	10.30 a 11.00 h / Virtual	10.30 a 11.00 h / Virtual	10.30 a 11.00 h / Virtual	10.30 a 11.00 h / Virtual	10.30 a 11.20 h / Virtual	10.30 a 11.00 h / Virtual	10.30 a 11.20 h / Virtual
15'							
30'							
45'	Jambox Shadow	Jambox	Boxa	Jambox	Jambox Shadow	Boxa Live	Jambox Shadow
12.00	11.30 a 12.00 h / Virtual	11.30 a 12.00 h / Virtual	11.30 a 12.20 h / Virtual	11.30 a 12.00 h / Virtual	11.30 a 12.00 h / Virtual	11.30 a 12.20 h / Virtual	11.30 a 12.00 h / Virtual
15'							
30'							
45'	Jambox	Boxa EN DIRECTE	Jambox	Jambox Shadow	Jambox Shadow	Jambox Shadow	Jambox
13.00	12.30 a 13.00 h / Virtual	12.15 a 13.05 h / Luis	12.30 a 13.00 h / Virtual	12.30 a 13.00 h / Virtual	12.30 a 13.00 h / Virtual	12.30 a 13.00 h / Virtual	12.30 a 13.00 h / Virtual
15'							
30'							
45'	Jambox	Boxa	Jambox	Boxa Live	Jambox	Boxa	Jambox
14.00	13.30 a 14.00 h / Virtual	13.30 a 14.20 h / Virtual	13.30 a 14.00 h / Virtual	13.20 a 14.10 h / Virtual	13.30 a 14.00 h / Virtual	13.30 a 14.20 h / Virtual	13.30 a 14.00 h / Virtual
15'							
30'							
45'	Boxa	Jambox	Boxa	Jambox	Boxa	Jambox	Boxa
15.00	14.30 a 15.20h / Xavier F	14.30 a 15.15 h / Jesus B	14.30 a 15.20h / Sergi R	14.20 a 15.05 h / Monica	14.30 a 15.20 h / Virtual	14.30 a 15.00 h / Virtual	14.30 a 15.20 h / Virtual
15'							
30'							
45'	Jambox Shadow	Boxa	Jambox	Jambox Shadow	Jambox	Boxa	Jambox
16.00	15.30 a 16.00 h / Virtual	15.30 a 16.20 h / Virtual	15.30 a 16.00 h / Virtual	15.30 a 16.00 h / Virtual	15.30 a 16.00 h / Virtual	15.30 a 16.20 h / Virtual	15.30 a 16.00 h / Virtual
15'							
30'							
45'							
17.00						Jambox	Boxa
15'						16.30 a 17.00 h / Virtual	16.30 a 17.20 h / Virtual
30'	Jambox	Jambox Shadow	Jambox	Boxa	Jambox		
18.00	17.00 a 17.30 h / Virtual	17.00 a 17.30 h / Virtual	17.00 a 17.30 h / Virtual	17.00 a 17.50 h / Virtual	17.00 a 17.30 h / Virtual		
15'							
30'							
45'	Boxa	Jambox	Boxa Live	Jambox	Boxa	Jambox Shadow	Jambox
19.00	18.00 a 18.50 h / Isaac	18.00 a 18.45 h / Jordi M	18.00 a 18.50 h / Virtual	18.00 a 18.30 h / Virtual	18.00 a 18.50 h / Virtual	17.30 a 18.00 h / Virtual	17.30 a 18.00 h / Virtual
15'							
30'							
45'	Jambox	Jambox	Jambox	Boxa	Boxa Live		
20.00	19.00 a 19.30 h / Virtual	19.00 a 19.45 h / Jordi M	19.00 a 19.30 h / Virtual	19.00 a 19.50h / Isaac	19.00 a 19.50 h / Virtual		
15'							
30'							
45'	Boxa	Boxa Live	Boxa	Jambox	Jambox Shadow		
21.00	20.00 a 20:50h / Luis	20.00 a 20.50 h / Virtual	20.00 a 20:50h / Luis	20.00 a 20.45 h / Ruben	20.00 a 20.50 h / Virtual		
15'							
30'							
45'	Jambox	Jambox	Jambox Shadow	Boxa	Jambox Shadow		
22.00	21.00 a 21.30 h / Virtual	21.00 a 21.30 h / Virtual	21.00 a 21.30 h / Virtual	21.00 a 21.50 h / Virtual	21.00 a 21.30 h / Virtual		
15'							
30'							
45'							

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.