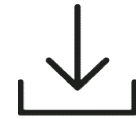


# Sala Activitats Dirigides

INICI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE				
07.00											
15'	<b>CIRCUIT TRAINIG</b> 07.15 a 08.05 h Toni	<b>Body Pump</b> 07.15 a 08.05 h EN DIRECTE Jordi B	<b>D Total Body</b> 07.15 a 08.05 h EN DIRECTE Neus	<b>Cul 10</b> 07.15 a 08.05 h EN DIRECTE Jordi B	<b>Pilates</b> 07.15 a 08.05 h EN DIRECTE Susana						
30'											
45'											
08.00											
15'	<b>Pilates</b> 08.15 a 09.05 h EN DIRECTE Neus	<b>Tonifica't</b> 08.15 a 09.05 h EN DIRECTE Jordi B		<b>PILATES</b> 08.30 a 09.20 Erik	<b>HIPOPRESSIUS HIT</b> 08.30 a 09.20 Laura						
30'											
45'											
09.00	<b>IOGA XPRESS</b> 09.10 h	<b>ESTIRAMENTS</b> 09.10 h									
15'							<b>CUL10</b> 09.15 a 09.45 h				
30'	<b>BODY BALANCE</b> 09:30 A 10:20h Erik	<b>TONIFICA'T</b> 09:30 A 10:20h Erick	<b>BODY PUMP</b> 09:30 A 10:20h Erik	<b>CUL10 POWER</b> 09:30 A 10:20h Erick	<b>TONIFICA'T</b> 09:30 A 10:20h Toni	<b>TONIFICA'T</b> 09:30 A 10:20h Julio					
45'											
10.00											
15'	<b>BODY PUMP</b> 10.30 a 11.20 h Erik	<b>PILATES</b> 10.30 a 11.20 h Erik	<b>ZUMBA</b> 10.30 a 11.20 h Erik	<b>IOGA DIR</b> 10.30 a 11.20 h Erik	<b>ZUMBA</b> 10.30 a 11.20 h Anna	<b>PILATES VIRTUAL</b> 10.30 a 11.00 h					
30'											
45'											
11.00											
15'	<b>PILATES VIRTUAL</b> 11.30 a 12.00 h	<b>LATINO VIRTUAL</b> 11.30 a 12.00 h	<b>HIIT VIRTUAL</b> 11.30 a 12.00 h	<b>TONIFICA'T VIRTUAL</b> 11.30 a 12.00 h	<b>CUL10 VIRTUAL</b> 11.30 a 12.00 h	<b>Tonifica't</b> 11.15 a 12.05 h EN DIRECTE	<b>Zumba</b> 11.15 a 12.05 h EN DIRECTE				
30'											
45'											
12.00		<b>ESTIRAMENTS</b> 12.00 h		<b>ESTIRAMENTS</b> 12.00 h							
15'	<b>Zumba</b> 12.15 a 13.05 h EN DIRECTE Sandra S	<b>CUL 10 VIRTUAL</b> 12.15 a 12.45 h	<b>Cul 10/ Estiraments</b> 12.15 a 13.05 h EN DIRECTE Sandra	<b>TAI-TXI VIRTUAL</b> 12.15 a 12.45 h	<b>Body Pump</b> 12.15 a 13.05 h EN DIRECTE Sandra S	<b>Zumba</b> 12.15 a 13.05 h EN DIRECTE	<b>Body Pump</b> 12.15 a 13.05 h EN DIRECTE				
30'											
45'											
13.00	<b>ABS</b> 13.10 h VIRTUAL										
15'	<b>Body Pump</b> 13.30 a 14.20 h EN DIRECTE Anna C	<b>CIRCUIT TRAINIG</b> 13.30 a 14.20 Toni	<b>Vinyasa Prana</b> 13.15 a 14.10 h EN DIRECTE Cristian	<b>CIRCUIT TRAINIG</b> 13.30 a 14.20 Toni	<b>Body Pump</b> 13.15 a 14.05 h EN DIRECTE Axel	<b>Body Pump</b> 13.15 a 14.05 h EN DIRECTE	<b>Estiraments</b> 13.15 a 14.05 EN DIRECTE				
30'											
45'											
14.00											
15'	<b>Cul 10</b> 14.30 a 15.20 h EN DIRECTE Anna C	<b>Body Pump</b> 14.30 a 15.20 h EN DIRECTE David N.	<b>Aprima't</b> 14.30 a 15.20 h EN DIRECTE Anna C	<b>IOGA DIR VIRTUAL</b> 14.30 a 15.00 h	<b>IOGA DIR</b> 14.15 a 15.05 h VIRTUAL	<b>IOGA DIR</b> 14.15 a 15.05 h VIRTUAL					
30'											
45'											
15.00											
15'	<b>LATINO VIRTUAL</b> 15.30 a 16.00 h	<b>Cul 10</b> 15.30 a 16.10 h EN DIRECTE Sandra	<b>PILATES VIRTUAL</b> 15.30 a 16.00 h	<b>Cul 10</b> 15.15 a 16.05 h EN DIRECTE Dani	<b>DIR COMBAT</b> 15.15 a 16.05 h VIRTUAL	<b>LATINO VIRTUAL</b> 15.15 a 15.45 h	<b>MINDFULNESS VIRT.</b> 15.45 a 16.15 h				
30'											
45'											
16.00											
15'	<b>Cul 10</b> 16.15 a 17.05 h EN DIRECTE Laura	<b>Zumba</b> 16.15 a 17.05 h EN DIRECTE Sandra	<b>DIR PUMP</b> 16.10 a 17.00 h VIRTUAL	<b>Zumba</b> 16.15 a 17.05 h EN DIRECTE Sandra	<b>DIR PUMP</b> 16.15 a 17.10 VIRTUAL	<b>HIIT VIRTUAL</b> 16.15 a 16.45 h	<b>CUL10</b> 16.45 a 17.15 h				
30'											
45'											
17.00											
15'	<b>MOBILITY</b> 17.15 a 18.05 h Pol	<b>CUL10</b> 17.15 a 18.05 h Erik	<b>IOGA DIR</b> 17.00 a 18.00 h Pol	<b>PILATES</b> 17.15 a 18.05 h Anna	<b>BODY BALANCE</b> 17.15 a 17.45 h Antonio	<b>DIR PUMP</b> 17.15 a 18.05 h VIRTUAL					
30'											
45'											
18.00											
15'	<b>TONIFICA'T</b> 18.15 a 19.10 h Toni	<b>BODY PUMP</b> 18.15 a 19.10 h Erik	<b>BODY BALANCE</b> 18.15 a 19.10 h Antonio	<b>ZUMBA</b> 18.15 a 19.10 h Anna	<b>BODY COMBAT</b> 18.15 a 19.10 h Antonio	<b>TONIFICA'T VIRTUAL</b> 18.15 a 18.45 h	<b>PILATES VIRTUAL</b> 18.45 a 19.15 h				
30'											
45'											
19.00											
15'	<b>IOGA DIR</b> 19.15 a 20.10 h Pol	<b>APRIMA'T</b> 19.30 a 20.20 h Mar	<b>BODY COMBAT</b> 19.15 a 20.10 h Antonio	<b>APRIMA'T</b> 19.30 a 20.20 h Erik	<b>BODY PUMP</b> 19.15 a 20.10 h Antonio	<b>ABS</b> 19.15 h VIRTUAL	<b>ABS</b> 19.15 h VIRTUAL				
30'											
45'											
20.00											
15'	<b>ZUMBA</b> 20.15 a 21.10 h Anna	<b>PILATES</b> 20.15 a 21.10 h EN DIRECTE Sandra	<b>BODY PUMP</b> 20.15 a 21.10 h Antonio	<b>CUL 10 VIRTUAL</b> 20.30 a 21.00 h	<b>DIR PUMP</b> 20.15 a 21.10 h VIRTUAL						
30'											
45'											
21.00											
15'	<b>CROSSDIR</b> 18.15 a 19.05 POL		<b>CROSSDIR</b> 18.15 a 19.05 POL		<b>CROSSDIR</b> 18.15 a 19.05 POL						
30'											
45'											
22.00											

- 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

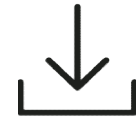
La direcció de Fitness podrà, quan ho consideri necessari, modificar el nombre de sessions, el contingut i horari d'aquestes i els tècnics que les imparteixen.  
Una sessió pot quedar anul·lada en cas d'impossibilitat material de realitzar-se.  
Aquests horaris poden ser modificats periòdicament i durant els mesos estius i setmanes de Nadal.



## Sala SpinDiR

INICI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
<b>07.00</b>							
15'							
30'	<b>SPINDIR</b>	<b>SPINDIR</b>	<b>SPINDIR</b>	<b>SPINDIR</b>	<b>SPINDIR</b>		
45'	07.30 a 08.15 h	07.30 a 08.15 h	07.30 a 08.15 h	07.30 a 08.15 h	07.30 a 08.15 h		
<b>08.00</b>	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL		
15'							
30'	<b>SPINDIR</b>	<b>SPINDIR</b>	<b>SPINDIR</b>	<b>SPINDIR</b>	<b>SPINDIR</b>		
45'	08.30 a 09.15 h	08.30 a 09.15 h	08.30 a 09.15 h	08.30 a 09.15 h	08.30 a 09.15 h		
<b>09.00</b>	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL		
15'							
30'	<b>SPINDIR</b>	<b>SPINDIR</b>	<b>SPINDIR</b>	<b>SPINDIR</b>	<b>SPINDIR</b>	<b>SPINDIR</b>	<b>SPINDIR</b>
45'	09.30 a 10.15 Toni	09.30 a 10.15 Toni	09.30 a 10.15 h	09.30 a 10.15 Toni	09.30 a 10.15 h	09.30 a 10.15 h	09.30 a 10.15 h
<b>10.00</b>			VIRTUAL		VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL
15'							
30'	<b>SPINDIR</b>	<b>SPINDIR</b>	<b>SPINDIR</b>	<b>SPINDIR</b>	<b>SPINDIR</b>	<b>SPINDIR</b>	<b>SPINDIR</b>
45'	10.30 a 11.15 h	10.30 a 11.15 h	10.30 a 11.15 h	10.30 a 11.15 h	10.30 a 11.15 Toni	10.30 a 11.15 Julio	10.30 a 11.15 h
<b>11.00</b>	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL			VIRTUAL
15'							
30'	<b>SPINDIR</b>	<b>SPINDIR</b>	<b>SPINDIR</b>	<b>SPINDIR</b>	<b>SPINDIR</b>	<b>SPINDIR</b>	<b>SPINDIR</b>
45'	11.30 a 12.15 h	11.30 a 12.15 h	11.30 a 12.15 h	11.30 a 12.15 h	11.30 a 12.15 h	11.30 a 12.15 h	11.30 a 12.15 h
<b>12.00</b>	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL
15'							
30'	<b>SPINDIR</b>	<b>SPINDIR</b>	<b>SPINDIR</b>	<b>SPINDIR</b>	<b>SPINDIR</b>	<b>SPINDIR</b>	<b>SPINDIR</b>
45'	12.30 a 13.15 h	12.30 a 13.15 h	12.30 a 13.15 h	12.30 a 13.15 h	12.30 a 13.15 h	12.30 a 13.15 h	12.30 a 13.15 h
<b>13.00</b>	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL
15'							
30'	<b>SPINDIR</b>	<b>SPINDIR</b>	<b>SPINDIR</b>	<b>SPINDIR</b>	<b>SPINDIR</b>	<b>SPINDIR</b>	<b>SPINDIR</b>
45'	13.30 a 14.15 h	13.30 a 14.15 h	13.30 a 14.15 h	13.30 a 14.15 h	13.30 a 14.15 h	13.30 a 14.15 h	13.30 a 14.15 h
<b>14.00</b>	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL
15'							
30'	<b>SPINDIR</b>	<b>SPINDIR</b>	<b>SPINDIR</b>	<b>SPINDIR</b>	<b>SPINDIR</b>	<b>SPINDIR</b>	
45'	14.30 a 15.15 h	14.30 a 15.15 Toni	14.30 a 15.15 h	14.30 a 15.15 Toni	14.30 a 15.15 h	14.30 a 15.15 h	
<b>15.00</b>	VIRTUAL		VIRTUAL		VIRTUAL	VIRTUAL	
15'							
30'	<b>SPINDIR</b>	<b>SPINDIR</b>	<b>SPINDIR</b>	<b>SPINDIR</b>	<b>SPINDIR</b>	<b>SPINDIR</b>	
45'	15.30 a 16.15 h	15.30 a 16.15 h	15.30 a 16.15 h	15.30 a 16.15 h	15.30 a 16.15 h	15.30 a 16.15 h	
<b>16.00</b>	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	
15'							
30'	<b>SPINDIR</b>	<b>SPINDIR</b>	<b>SPINDIR</b>	<b>SPINDIR</b>	<b>SPINDIR</b>	<b>SPINDIR</b>	
45'	16.30 a 17.15 h	16.30 a 17.15 h	16.30 a 17.15 h	16.30 a 17.15 h	16.30 a 17.15 h	16.30 a 17.15 h	
<b>17.00</b>	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	
15'							
30'	<b>SPINDIR</b>	<b>SPINDIR</b>	<b>SPINDIR</b>	<b>SPINDIR</b>	<b>SPINDIR</b>	<b>SPINDIR</b>	
45'	17.30 a 18.15 h	17.30 a 18.15 h	17.30 a 18.15 h	17.30 a 18.15 h	17.30 a 18.15 h	17.30 a 18.15 h	
<b>18.00</b>	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	
15'							
30'	<b>SPINDIR</b>	<b>SPINDIR</b>	<b>SPINDIR</b>	<b>SPINDIR</b>	<b>SPINDIR</b>	<b>SPINDIR</b>	
45'	18.30 a 19.15 Sergio / Carol	18.30 a 19.15 Sergio / Carol	18.30 a 19.15 Toni	18.30 a 19.15 Erik	18.30 a 19.15 h	18.30 a 19.15 h	
<b>19.00</b>					VIRTUAL	VIRTUAL	
15'							
30'	<b>SPINDIR</b>	<b>SPINDIR</b>	<b>SPINDIR</b>	<b>SPINDIR</b>	<b>SPINDIR</b>		
45'	19.30 a 20.15 Toni	19.30 a 20.15 h	19.30 a 20.15 Toni	19.30 a 20.15 h	19.30 a 20.15 h		
<b>20.00</b>		VIRTUAL		VIRTUAL	VIRTUAL		
15'							
30'	<b>SPINDIR</b>	<b>SPINDIR</b>	<b>SPINDIR</b>	<b>SPINDIR</b>	<b>SPINDIR</b>	N	
45'	20.15 a 21.05 h	20.15 a 21.05 h	20.15 a 21.05 h	20.15 a 21.05 h	20.15 a 21.05 h		
<b>21.00</b>	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL		
15'							
30'	<b>SPINDIR</b>	<b>SPINDIR</b>	<b>SPINDIR</b>	<b>SPINDIR</b>	<b>SPINDIR</b>		
45'	21.15 a 22.15 h	21.15 a 22.15 h	21.15 a 22.15 h	21.15 a 22.15 h	21.15 a 22.15 h		
<b>22.00</b>	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL		

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.



## Sala Outdoor

INICI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
<b>07.00</b>							
15'							
30'							
45'							
<b>08.00</b>							
15'							
30'							
45'							
<b>09.00</b>							
15'							
30'							
45'							
<b>10.00</b>							
15'							
30'							
45'							
<b>11.00</b>							
15'							
30'							
45'							
<b>12.00</b>							
15'							
30'							
45'							
<b>13.00</b>							
15'							
30'							
45'							
<b>14.00</b>							
15'							
30'							
45'							
<b>15.00</b>							
15'							
30'							
45'							
<b>16.00</b>							
15'							
30'							
45'							
<b>17.00</b>							
15'							
30'							
45'							
<b>18.00</b>							
15'	<b>CROSSDiR</b> 18.15 a 19.05 Pol		<b>CROSSDiR</b> 18.15 a 19.05 Pol		<b>CROSSDiR</b> 18.15 a 19.05 Pol		
30'							
45'							
<b>19.00</b>							
15'							
30'							
45'							
<b>20.00</b>							
15'							
30'							
45'							
<b>21.00</b>							
15'							
30'							
45'							
<b>22.00</b>							

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.