



Sala Activitats Dirigides

INICI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE			
07.00										
15'	CIRCUIT TRAINIG 07.15 a 08.05 h Toni	Body Pump 07.15 a 08.05 h EN DIRECTE Jordi B	D Total Body 07.15 a 08.05 h EN DIRECTE Neus	CIRCUIT TRAINIG 07.15 a 08.05 h Toni	Pilates 07.15 a 08.05 h EN DIRECTE Susana					
30'										
45'										
08.00										
15'	Pilates 08.15 a 09.05 h EN DIRECTE Neus	Tonifica't 08.15 a 09.05 h EN DIRECTE Jordi B		PILATES 08.30 a 09.20 Erik	HIPOPRESSIUS HIT 08.30 a 09.20 Laura					
30'										
45'										
09.00	IOGA XPRESS 09.10 h	ESTIRAMENTS 09.10 h								
15'							CUL10 09.15 a 09.45 h			
30'	BODY BALANCE 09:30 A 10:20h Erick	TONIFICA'T 09:30 A 10:20h Erick	BODY PUMP 09:30 A 10:20h Erick	CUL10 POWER 09:30 A 10:20h Erick	TONIFICA'T 09:30 A 10:20h Toni	TONIFICA'T 09:30 A 10:20h Julio				
45'										
10.00										
15'	BODY PUMP 10.30 a 11.20 h Erick	PILATES 10.30 a 11.20 h Erick	ZUMBA 10.30 a 11.20 h Erick	IOGA DIR 10.30 a 11.20 h Erick	ZUMBA 10.30 a 11.20 h Anna	PILATES VIRTUAL 10.30 a 11.00 h	Vinyasa 10.00 a 11.10 h EN DIRECTE			
30'										
45'										
11.00										
15'	PILATES VIRTUAL 11.30 a 12.00 h	LATINO VIRTUAL 11.30 a 12.00 h	HIIT VIRTUAL 11.30 a 12.00 h	TONIFICA'T VIRTUAL 11.30 a 12.00 h	CUL10 VIRTUAL 11.30 a 12.00 h	Tonifica't 11.15 a 12.05 h EN DIRECTE	Zumba 11.15 a 12.05 h EN DIRECTE			
30'										
45'										
12.00		ESTIRAMENTS 12.00 h		ESTIRAMENTS 12.00 h						
15'	Zumba 12.15 a 13.05 h EN DIRECTE Sandra S	CUL 10 VIRTUAL 12.15 a 12.45 h	Cul 10/ Estiraments 12.15 a 13.05 h EN DIRECTE Sandra	TAI-TXI VIRTUAL 12.15 a 12.45 h	Body Pump 12.15 a 13.05 h EN DIRECTE Sandra S	Zumba 12.15 a 13.05 h EN DIRECTE	Body Pump 12.15 a 13.05 h EN DIRECTE			
30'										
45'										
13.00	ABS 13.10 h VIRTUAL									
15'			Vinyasa Prana 13.15 a 14.10 h EN DIRECTE Cristian	CIRCUIT TRAINIG 13.30 a 14.20 Toni	Body Pump 13.15 a 14.05 h EN DIRECTE Axel	Body Pump 13.15 a 14.05 h EN DIRECTE	Estiraments 13.15 a 14.05 EN DIRECTE			
30'	Body Pump 13.30 a 14.20 h EN DIRECTE Anna C	CIRCUIT TRAINIG 13.30 a 14.20 Toni								
45'										
14.00										
15'	Cul 10 14.30 a 15.20 h EN DIRECTE Anna C	Body Pump 14.30 a 15.20 h EN DIRECTE David N.	Aprima't 14.30 a 15.20 h EN DIRECTE Anna C	IOGA DIR VIRTUAL 14.30 a 15.00 h	IOGA DIR 14.15 a 15.05 h VIRTUAL	IOGA DIR 14.15 a 15.05 h VIRTUAL				
30'										
45'										
15.00										
15'	LATINO VIRTUAL 15.30 a 16.00 h	Cul 10 15.30 a 16.10 h EN DIRECTE Sandra	PILATES VIRTUAL 15.30 a 16.00 h	Cul 10 15.15 a 16.05 h EN DIRECTE Dani	DiR COMBAT 15.15 a 16.05 h VIRTUAL	LATINO VIRTUAL 15.15 a 16.05 h VIRTUAL	MINDFULNESS VIRT. 15.45 a 16.15 h			
30'										
45'										
16.00										
15'	Cul 10 16.15 a 17.05 h EN DIRECTE Laura	Zumba 16.15 a 17.05 h EN DIRECTE Sandra	DIR PUMP 16.10 a 17.00 h VIRTUAL	Zumba 16.15 a 17.05 h EN DIRECTE Sandra	DiR PUMP 16.15 a 17.10 VIRTUAL	HIIT VIRTUAL 16.15 a 16.45 h	CUL10 16.45 a 17.15 h			
30'										
45'										
17.00										
15'	MOBILITY 17.15 a 18.05 h Pol	CUL10 17.15 a 18.05 h Erick	IOGA DIR 17.00 a 18.00 h Pol	PILATES 17.15 a 18.05 h Anna	BODY BALANCE 17.15 a 17.45 h Antonio	DiR PUMP 17.15 a 18.05 h VIRTUAL				
30'										
45'										
18.00										
15'	TONIFICA'T 18.15 a 19.10 h Toni	BODY PUMP 18.15 a 19.10 h Erick	BODY BALANCE 18.15 a 19.10 h Antonio	ZUMBA 18.15 a 19.10 h Anna	BODY COMBAT 18.15 a 19.10 h Antonio	TONIFICA'T VIRTUAL 18.15 a 18.45 h				
30'										
45'										
19.00										
15'	IOGA DIR 19.15 a 20.10 h Pol	APRIMA'T 19.30 a 20.20 h Mar	BODY COMBAT 19.15 a 20.10 h Antonio	ABS 19.15 h VIRTUAL	APRIMA'T 19.30 a 20.20 h Erik	BODY PUMP 19.15 a 20.10 h Antonio	PILATES VIRTUAL 18.45 a 19.15 h			
30'										
45'										
20.00										
15'	ZUMBA 20.15 a 21.10 h Anna	PILATES 20.15 a 21.10 h EN DIRECTE Sandra	BODY PUMP 20.15 a 21.10 h Antonio	CUL 10 VIRTUAL 20.30 a 21.00 h	DiR PUMP 20.15 a 21.10 h VIRTUAL	ABS 19.15 h VIRTUAL				
30'										
45'										
21.00										
15'	CROSSDIR 18.30 a 19.20 Pol		CROSSDIR 18.15 a 19.05 Pol		CROSSDIR 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



Sala SpinDiR

INICI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
07.00							
15'							
30'	SPINDIR	SPINDIR	SPINDIR	SPINDIR	SPINDIR		
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		
08.00	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL		
15'							
30'	SPINDIR	SPINDIR	SPINDIR	SPINDIR	SPINDIR		
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		
09.00	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL		
15'							
30'	SPINDIR	SPINDIR	SPINDIR	SPINDIR	SPINDIR	SPINDIR	SPINDIR
45'	09.30 a 10.15	09.30 a 10.15	09.30 a 10.15 h	09.30 a 10.15	09.30 a 10.15 h	09.30 a 10.15 h	09.30 a 10.15 h
10.00	Toni	Toni	VIRTUAL	Toni	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL
15'							
30'	SPINDIR	SPINDIR	SPINDIR	SPINDIR	SPINDIR	SPINDIR	SPINDIR
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	10.30 a 11.15	10.30 a 11.15 h
11.00	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	Toni	Esther	VIRTUAL
15'							
30'	SPINDIR	SPINDIR	SPINDIR	SPINDIR	SPINDIR	SPINDIR	SPINDIR
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
12.00	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL
15'							
30'	SPINDIR	SPINDIR	SPINDIR	SPINDIR	SPINDIR	SPINDIR	SPINDIR
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
13.00	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL
15'							
30'	SPINDIR	SPINDIR	SPINDIR	SPINDIR	SPINDIR	SPINDIR	SPINDIR
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
14.00	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL
15'							
30'	SPINDIR	SPINDIR	SPINDIR	SPINDIR	SPINDIR	SPINDIR	
45'	14.30 a 15.15 h	14.30 a 15.15	14.30 a 15.15 h	14.30 a 15.15	14.30 a 15.15 h	14.30 a 15.15 h	
15.00	VIRTUAL	Toni	VIRTUAL	Toni	VIRTUAL	VIRTUAL	
15'							
30'	SPINDIR	SPINDIR	SPINDIR	SPINDIR	SPINDIR	SPINDIR	
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	
16.00	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	
15'							
30'	SPINDIR	SPINDIR	SPINDIR	SPINDIR	SPINDIR	SPINDIR	
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	
17.00	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	
15'							
30'	SPINDIR	SPINDIR	SPINDIR	SPINDIR	SPINDIR	SPINDIR	
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	
18.00	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	
15'							
30'	SPINDIR	SPINDIR	SPINDIR	SPINDIR	SPINDIR	SPINDIR	
45'	18.30 a 19.15	18.30 a 19.15	18.30 a 19.15	18.30 a 19.15	18.30 a 19.15 h	18.30 a 19.15 h	
19.00	Sergio	Sergio	Toni	Tècnic	VIRTUAL	VIRTUAL	
15'							
30'	SPINDIR	SPINDIR	SPINDIR	SPINDIR	SPINDIR		
45'	19.30 a 20.15	19.30 a 20.15 h	19.30 a 20.15	19.30 a 20.15 h	19.30 a 20.15 h		
20.00	Toni	VIRTUAL	Toni	VIRTUAL	VIRTUAL		
15'							
30'	SPINDIR	SPINDIR	SPINDIR	SPINDIR	SPINDIR	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		
21.00	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL		
15'							
30'	SPINDIR	SPINDIR	SPINDIR	SPINDIR	SPINDIR		
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		
22.00	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



Sala Outdoor

INICI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
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'	CROSSDIR						
45'	18.30 a 19.30						
19.00	Pol						
15'							
30'							
45'							
20.00							
15'							
30'							
45'							
21.00							
15'							
30'							
45'							
22.00							

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