

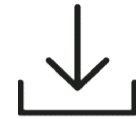


# Sala Activitats Dirigides

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>CIRCUIT TRAINIG</b> 07.15 a 08.05 h Toni	<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 Erick	<b>TONIFICA'T</b> 09:30 A 10:20h Erick	<b>BODY PUMP</b> 09:30 A 10:20h Erick	<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 Gael					
45'											
10.00											
15'	<b>BODY PUMP</b> 10.30 a 11.20 h Erick	<b>PILATES</b> 10.30 a 11.20 h Erick	<b>ZUMBA</b> 10.30 a 11.20 h Erick	<b>IOGA DIR</b> 10.30 a 11.20 h Erick	<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>PILATES</b> 17.15 a 18.05 h Erick	<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 18.10h 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 Erick	<b>BODY BALANCE</b> 18.00 a 18.50 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> 19.00 a 19.50 h Antonio	<b>ABS</b> 19.15 h VIRTUAL	<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				
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> 20.00 a 20.50 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> 18.30a 19.20 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

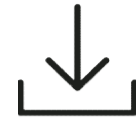
La direcció de Fitness podrà, quan ho consideri necessari, modificar el nombre de sessions, el contingut i horari d'aquestes i els tècnics que les imparteixen.  
Una sessió pot quedar anul·lada en cas d'impossibilitat material de realitzar-se.  
Aquests horaris poden ser modificats periòdicament i durant 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 Sergio / Mónica	10.30 a 11.15 Gael	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 / Mónica	18.30 a 19.15 Sergio / Mónica	18.30 a 19.15 Toni	18.30 a 19.15 Erick	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
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'	<b>CROSSDIR</b>		<b>CROSSDIR</b>		<b>CROSSDIR</b>		
45'	18.30 a 19.30		18.15 a 19.15		18.15 a 19.15		
19.00	Pol		Pol		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 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.