

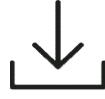


Sala Activitats Dirigides

INICI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	
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'	ABDOMINALS EXPRÉS		ABDOMINALS EXPRÉS		ABDOMINALS EXPRÉS		
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 Gael	
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	
30'							
45'							
11.00							
15'						Tonifica't 11.15 a 12.05 h EN DIRECTE	
30'	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		
45'							
12.00		ESTIRAMENTS 12.00 h		ESTIRAMENTS 12.00 h			
15'	Zumba 12.15 a 13.05 h	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	
30'							
45'							
13.00							
15'			Vinyasa Prana 13.15 a 14.10 h EN DIRECTE Cristian		Body Pump 13.15 a 14.05 h EN DIRECTE Axel	Body Pump 13.15 a 14.05 h EN DIRECTE	
30'	Body Pump 13.30 a 14.20 h EN DIRECTE Anna C	CIRCUIT TRAINIG 13.30 a 14.20 Toni		CIRCUIT TRAINIG 13.30 a 14.20 Toni			
45'							
14.00							
15'							
30'	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	
45'							
15.00							
15'							
30'	LATINO VIRTUAL 15.30 a 16.00 h	Cul 10 15.30 a 16.10 h EN DIRECTE Sandra		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 15.45 h	
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		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	
30'							
45'							
17.00							
15'	MOBILITY 17.15 a 18.05 h Pol	PILATES 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 18.10h 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 18.00 a 18.50 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	APRIMAT 19.30 a 20.15h Mar	BODY COMBAT 19.00 a 19.50 h Antonio	ABS 19.15 h VIRTUAL	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 20.00 a 20.50 h Antonio	APRIMAT 19.30 a 20.20 h Erik	DIR PUMP 20.15 a 21.10 h VIRTUAL	ABS 19.15 h VIRTUAL	
30'							
45'							
21.00							
15'							
30'	CROSSDIR 18.30a 19.05 Pol	MARXA NÒRDICA 16.30 a 17,45 Montse	CROSSDIR 18.15 a 19.05 Pol	MARXA NÒRDICA 9 a 10,15 Montse	CROSSDIR 18.15 a 19.05 Pol	ABDOMINALS EXPRÉS 19.15 a 19.30 Pol	
45'							
22.00							
	ABDOMINALS EXPRÉS 19.30 a 19.45 Pol		ABDOMINALS EXPRÉS 19.15 a 19.30 Pol		ABDOMINALS EXPRÉS 19.15 a 19.30 Pol		

- 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.



DIUMENGE

CUL10

09.15 a 09.45 h

Vinyasa

10.00 a 11.10 h

EN DIRECTE

Zumba

11.15 a 12.05 h

EN DIRECTE

Body Pump

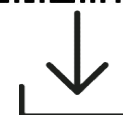
12.15 a 13.05 h

EN DIRECTE

Estiraments

13.15 a 14.05

EN DIRECTE

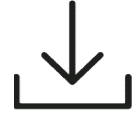


Sala SpinDiR

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	09.30 a 10.15 h	09.30 a 10.15 h
10.00	Toni	Toni	VIRTUAL	Toni	Sergio / Mónica	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 h	10.30 a 11.15	10.30 a 11.15 h
11.00	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	Gael	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	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	14.30 a 15.15 h
15.00	VIRTUAL	Toni	VIRTUAL	Toni	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL
15'							
30'	SPINDIR	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	15.30 a 16.15 h
16.00	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL
15'							
30'	SPINDIR	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	16.30 a 17.15 h
17.00	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL
15'							
30'	SPINDIR	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	17.30 a 18.15 h
18.00	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL
15'							
30'	SPINDIR	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	18.30 a 19.15 h
19.00	Sergio / Mónica	Sergio / Mónica	Toni	Erick	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL
15'							
30'	SPINDIR	SPINDIR	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	19.30 a 20.15 h	19.30 a 20.15 h
20.00	Toni	VIRTUAL	Toni	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL
15'							
30'	SPINDIR	SPINDIR	SPINDIR	SPINDIR	SPINDIR	SPINDIR	SPINDIR
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	20.15 a 21.05 h	20.15 a 21.05 h
21.00	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL
15'							
30'	SPINDIR	SPINDIR	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	21.15 a 22.15 h	21.15 a 22.15 h
22.00	VIRTUAL	VIRTUAL	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'	CROSSDiR		CROSSDiR		CROSSDiR		
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.