

Horaris de les sessions - DiR Castillejos

A partir del 1 d'abril



Sala 5 Activitats Dirigides

INICI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
06.00							
15'							
30'							
45'							
07.00	Aprima't 07.00 a 7.50 h / ALBERTO C	Tonifica't 07.00 a 7.50 h / GERARD M	Body Pump 07.00 a 7.50 h / ALBERTO C	Pilates 7.00 a 7.50 h / GERARD M			
15'							
30'							
45'							
08.00	Zumba 08.15 a 09.05 h / ALBERTO C						
15'							
30'							
45'							
09.00	Body Pump 09.15 a 10.05 h / ALBERTO C	Cul 10 / ABD 09.15 a 10.05 h / GERARD	Tonifica't 09.15 a 10.05 h / ALBERTO C	D-Move 9.15 a 10.05 h / GERARD M	Aprima't 09.15 a 10.05 h / ALBERTO C		
15'							
30'	Cul 10 / ABD 10.15 a 11.05 h / ALBERTO C	Aprima't 10.15 a 11.05 h / GERARD M	Zumba 10.15 a 11.05 h / ALBERTO C	Tonifica't 10.15 a 11.05 h / GERARD M	Zumba 10.15 a 11.05 h / ALBERTO C	Pilates 10.15 a 11.05 h	Body Pump 10.15 a 11.05 h
45'							
11.00	Pilates 11.15 a 12.05 h / ALBERTO C	Zumba 11.15 a 12.05 h / GERARD M	Barre 11.15 a 12.05 h / ALBERTO C	Body Pump 11.15 a 12.05 h / GERARD M	Mobility 11.15 a 12.40 h / Alberto	Aprima't 11.15 a 12.05 h	Tonifica't 11.15 a 12.05 h
15'					MINDFULNESS 11.40 a 12.05 h / Alberto		
30'	Tonifica't 12.15 a 13.05 h / ROMINA C	Body Pump 12.15 a 13.05 h / GERARD M		Jazz 12.30 a 13.20 h / JANA F		Body Pump 12.15 a 13.05 h	Mobility 12.15 a 13.05 h
45'							
13.00							
15'							
30'							
45'							
14.00							
15'							
30'							
45'							
15.00	Body Pump 15.15 a 16.05 h / JORDI V	Zumba 15.15 a 16.05 h / LAURA M	Body Combat 15.15 a 16.05 h / JORDI V	D-Move 15.15 a 16.05 h / LAURA M			
15'							
30'	Aprima't 16.15 a 17.05 h / JORDI V	Cul 10 / ABD 16.15 a 17.05 h / LAURA M		Pilates 16.15 a 17.05 h / LAURA M			
45'							
17.00	Zumba 17.15 a 18.05 h / TANIA	Body Combat 17.15 a 18.05 h / JORDI V	Tonifica't 17.15 a 18.05 h / TANIA	Body Pump 17.15 a 18.05 h / JORDI V	Body Pump 17.15 a 18.05 h / TANIA V		
15'							
30'	Body Pump 18.15 a 19.05 h / JORDI V	Cul10 Power 18.15 a 19.05 h / JORDI V	Body Pump 18.15 a 19.05 h / JORDI V	Cul 10 / ABD 18.15 a 19.05 h / JORDI V	Pilates 18.15 a 17.05 h / TANIA V		
45'							
19.00	Step 19.15 a 20.05 h / JOSE M	Aprima't 19.15 a 20.05 h / JORDI V	DTotalbody 19.15 a 20.05 h / JOSE M	Body Combat 19.15 a 20.05 h / JORDI V	Tonifica't 19.15 a 20.05 h / TANIA V		
15'							
30'	Aerobic 20.15 a 21.05 h / JOSE M	Cul 10 / ABD 20.15 a 21.05 h / MICHAEL	Zumba 20.15 a 21.05 h / JOSE M	Body Pump 20.15 a 21.05 h / JORDI V			
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 - DiR Castillejos

A partir del 1 d'abril



Sala 6 Activitats Dirigides

INICI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
06.00	DIR PUMP 6.05 a 6.55 h / VIRTUAL	ABDOMINALS 6.15h	IOGA DIR 06.05 a 06.55 h / VIRTUAL	ABDOMINALS 6.15h	DIR PUMP 6.05 a 6.55 h / VIRTUAL		
15'							
30'		CUL 10 6.30 a 7.00 h / VIRTUAL		HIIT 6.30 a 7.00 h / VIRTUAL			
45'							
07.00	Cul 10 EN DIRECTE 7.00 a 7.50 h / Gerard	PILATES 7.00 a 7.30 VIRTUAL	Zumba EN DIRECTE 7.00 a 7.50 h / Gerard	Body Pump EN DIRECTE 7.15 a 8.05 h / Iván	CUL 10 7.00 a 7.30 VIRTUAL		
15'							
30'		IOGA DIR 7.30 a 8.00 VIRTUAL			HIIT 7.30 a 8.00 VIRTUAL		
45'	ESTIRAMENTS 07.55h						
08.00	Pilates EN DIRECTE 8.15 a 9.05 h / Neus	MINDFULNESS 8.00 a 8.30 VIRTUAL	Pilates EN DIRECTE 8.00 a 8.50 h / Gerard	Body Pump EN DIRECTE 8.15 a 9.05 h / Jordi B	ABDOMINALS 08.00h	IOGA DIR 8.15 a 9.05 h / VIRTUAL	ESTIRAMENTS 8.15h MINDFULNESS 8.30 a 9.00 VIRTUAL
15'							
30'		TAI TXI 8.30 a 9.00 VIRTUAL	ESTIRAMENTS 8.55h		IOGA DIR 8.15 a 9.05 h / VIRTUAL	IOGA DIR 8.15 a 9.05 h / VIRTUAL	
45'							
09.00	Cuida't Tonifica't EN DIRECTE 9.15 a 10.05 h / Toni G.	IOGA DIR 09.00 a 09.50 h / VIRTUAL	Tai-xi EN DIRECTE 9.15 a 10.05 h / Toni G.	Aprima't EN DIRECTE 9.15 a 10.05 h / Laura M	Zumba EN DIRECTE 9.15 a 10.05 h / Gerard	D.Total Body REPLAY 9:15 a 10:05	DIR COMBAT 9.00 a 9.50 h / VIRTUAL ESTIRAMENTS 9.55h
15'							
30'	Cuida't Vital 10.15 a 11.05 h / ROMINA C	Sevillanes 10.05 a 10.55 h / IVETTE D	Cuida't Tonifica't 10.15 a 11.05 h / XAVI	Cuida't Ritmes 10.15 a 11.05 h / ROMINA C	Body Pump EN DIRECTE 10.15 a 11.05 h / Gerard	Tonifica't EN DIRECTE 10.15 a 11.05 h	VINYASA EN DIRECTE 10.15 a 11.10 h
45'							
11.00	Dir Ritmes 11.15 a 12.05 h / ROMINA C	Cuida't Tonifica't 11.15 a 12.05 h / ROMINA C	Cuida't Estiraments 11.15 a 12.05 h / XAVI G	Cuida't Pilates 11.15 a 12.05 h / ROMINA C	Aprima't EN DIRECTE 11.15 a 12.05 h / Susana	VINYASA EN DIRECTE 11.15 a 12.10 h	HATHA EN DIRECTE 11.15 A 12.10 h
15'							
30'	DIR PUMP 12.15 a 13.05 h / VIRTUAL	Mobility 12.15 a 13.05 h / ROMINA C	Pilates EN DIRECTE 12.15 a 13.05 h / Susana	Zumba EN DIRECTE 12.15 a 13.05 h / Sara	Barre 30' EN DIRECTE 12.15 / Susana Mobility 20' 12.45	Zumba EN DIRECTE 12.15 a 13.05 h	JAMBOX SHADOW 12.30 a 13.00 h / VIRTUAL
45'							
13.00	ABDOMINALS 13.15 h	Yin Yoga EN DIRECTE 13.15 a 14.10 h / Marjo	Yin Yoga 13.15 a 14.10 h / Iván	Aprima't EN DIRECTE 13.15 a 14.05 h / Sara C	DIR PUMP 13.15 a 14.05 h / VIRTUAL	Body Pump EN DIRECTE 13.15 a 14.05 h	CUL 10 13.15 a 13.45 h / VIRTUAL LATINO 13.45 a 14.15 h / VIRTUAL
15'							
30'	Body Pump EN DIRECTE 13.30 a 14.20 h / Ana C						
45'		Cul 10 Power EN DIRECTE 14.15 a 15.05 h / Sara C	DIR PUMP 14.15 a 15.05 h / VIRTUAL	HATHA EN DIRECTE 14.15 a 15.10 h / Gabriella	Body Combat EN DIRECTE 14.15 a 15.05 h / Dani P	DIR COMBAT 14.15 a 15.05 h / VIRTUAL	DIR PUMP 14.15 a 15.05 h / VIRTUAL
14.00	HIOPRESIUS 14.25 h						
15'							
30'	CUL 10 14.40 a 15.10 h / VIRTUAL	Body Combat EN DIRECTE 15.15 a 16.05 h / Sara C	HATHA EN DIRECTE 15.15 a 16.10 h / Pati	Cul 10 EN DIRECTE 15.15 a 16.05 h / Sara C	Body Pump EN DIRECTE 15.15 a 16.05 h / Dani P	IOGA DIR 15.15 a 16.05 h / VIRTUAL	IOGA DIR 15.15 a 15.45 h / VIRTUAL ABDOMINALS 15.45 h
45'							
16.00	Sevillanes 16.00 a 16:50 h / IVETTE	D.Total Body EN DIRECTE 16.15 a 17.05 h / Dani P	Cul 10 EN DIRECTE 16.15 a 17.05 h / Astrid	DIR COMBAT 16.15 a 17.05 h / VIRTUAL	HIIT 16.25 a 16.55 h / VIRTUAL ESTIRAMENTS 17.00h	DIR PUMP 16.15 a 17.05 h / VIRTUAL	DIR PUMP 16.15 a 17.05 h / VIRTUAL
15'							
30'							
45'							
17.00	IOGA DIR 17.15 a 18.05 h / VIRTUAL	Body Pump EN DIRECTE 17.15 a 18.05 h / Eli	Body Pump EN DIRECTE 17.15 a 18.05 h / Claudia	Aprima't EN DIRECTE 17.15 a 18.05 / Dani P	Zumba EN DIRECTE 17.15 a 18.05 h / Jean M	IOGA DIR 17.15 a 18.05 h / VIRTUAL	MINDFULNESS 17.15 a 17.45 h / VIRTUAL ESTIRAMENTS 17:50
15'							
30'	Tonifica't 18.15 a 19.05 h / TANIA	Zumba 18.15 a 19.05 h / MICHAEL	Body Combat 18.15 a 19.05 h / TANIA	Aprima't 18.15 a 19.05 h / MICHAEL	Body Pump EN DIRECTE 18.15 a 19.05 h / Jean M	MINDFULNESS 18.15 a 18.45 h / VIRTUAL ESTIRAMENTS 18:45	DIR PUMP 18.15 a 19.05 h / VIRTUAL
45'							
19.00	Body Combat 19.15 a 20.05 h / TANIA	Body Pump 19.15 a 20.05 h / MICHAEL	Pilates 19.15 a 20.05 h / TANIA	Zumba 19.15 a 20.05 h / MICHAEL	Body Combat EN DIRECTE 19.15 a 20.05 h / Jean M		
15'							
30'							
45'							
20.00	Body Pump EN DIRECTE 20.15 a 21.05 h / Laura	Aprima't EN DIRECTE 20.15 a 21.05 h / David N	D-Move EN DIRECTE 20.15 a 21.05 h / Jean	Cul 10 Power EN DIRECTE 20.15 a 21.05 h / Astrid R	ABDOMINALS 20.10 h ESTIRAMENTS 20.25 h	TONIFICAT 20.40 a 21.10 h / VIRTUAL	
15'							
30'							
45'							
21.00	MINDFULNESS 21:15 a 21:45 / VIRTUAL	CUL 10 21:15 a 21:45 / VIRTUAL	ESTIRAMENTS 21.15 h ABDOMINALS 21.30 h	HIIT 21.15 a 21:45 h / VIRTUAL	IOGA DIR 21.15 a 22.05 h / VIRTUAL		
15'							
30'							
45'							
22.00	HIIT 21.45 a 22.15 h / VIRTUAL	IOGA DIR 21.45 a 22.15 h / VIRTUAL	CUL 10 30' 21.45 a 22.15 h / VIRTUAL	TONIFICAT 21.45 a 22.15 h / VIRTUAL			
15'							
30'							
45'							

- Sessions de ball
- 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 Castillejos

A partir del 1 d'abril



Sala 3 Dance School

INICI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
06.00							
15'							
30'	IOGA DIR 06.15 a 07.05 h / VIRTUAL	DIR COMBAT 06.15 a 07.05 h / VIRTUAL	HIIT 06.15 a 06.45 h / VIRTUAL	DIR PUMP 06.15 a 07.05 h / VIRTUAL	CUL 10 06.15 a 06.45 h / VIRTUAL		
45'			TONIFICAT 06.45 a 07.15 h / VIRTUAL		MINDFULNESS 06.45 a 07.15 h / VIRTUAL		
07.00							
15'	Tonifica't EN DIRECTE	Body Pump EN DIRECTE	D-Total Body EN DIRECTE	CUL 10 EN DIRECTE	Body Pump EN DIRECTE		
30'	07.15 a 08.05 h / Neus	07.15 a 08.05 h / Jordi	07.15 a 08.05 h / Neus	07.15 a 08.05 h / Jordi	07.15 a 08.05 h / Tania		
45'							
08.00							
15'		Tonifica't EN DIRECTE	Estiraments DIRECTE 8.15 a 9.05 h / Neus S		Pilates EN DIRECTE	ABDOMINALS 08.15h	DIR PUMP 08.15 a 09.05 h / VIRTUAL
30'	DIR PUMP 08.15 a 09.05 h / VIRTUAL	08.15 a 09.05 h / Jordi			8.15 a 9.05 h / Susana M	CUL 10 8.30 a 9.00 VIRTUAL	
45'							
09.00							
15'	D-MOVE 09.15 a 10.05 h / VIRTUAL	Cuida't Total Body EN DIRECTE	Tonifica't EN DIRECTE		Body Pump EN DIRECTE	Cul 10 Power REPLAY	STEP REPLAY
30'		09.15 a 10.05 h / Toni G.	9.15 a 10.05 h / Sandra		09.15 a 10.05 h / Sandra	09.15 a 10.05 h	09.15 a 10.05 h
45'							
10.00							
15'	Estiraments DIRECTE 10.15 a 11.05 h / Neus S	DIR PUMP 10.15 a 11.05 h / VIRTUAL	DIR COMBAT 10.15 a 11.05 h / VIRTUAL		Tonifica't EN DIRECTE	D-MOVE 10.15 a 11.05 h / VIRTUAL	Tonifica't EN DIRECTE
30'					10.15 a 11.05 h / Sandra		10.15 a 11.05 h
45'							
11.00							
15'		CUL 10 EN DIRECTE	Zumba EN DIRECTE	VINYASA EN DIRECTE	Zumba EN DIRECTE	Tonifica't EN DIRECTE	Zumba EN DIRECTE
30'		11.15 a 12.05 h / Tania	11.15 a 12.05 h / Sandra	11.15 a 12.05 h / Barbara	11.15 a 12.05 h / Sandra	11.15 a 12.05 h	11.15 a 12.05 h
45'							
12.00		LATINO 12.10 a 12.40 VIRTUAL	Cul 10 30' EN DIRECTE 12.15 /Sandra	Tonifica't EN DIRECTE	Body Pump EN DIRECTE	DIR COMBAT 12.15 a 13.05 h / VIRTUAL	Body Pump EN DIRECTE
15'		URBAN DANCE 12.40 a 13.10 VIRTUAL	ESTIRAMENTS 20' 12.45	12.15 a 13.05 h / Eli	12.15 a 13.05 h / Sandra		12.15 a 13.05 h
30'		ABDOMINALS 13.10 h	IOGA XPRESS 13.10 h	ABDOMINALS 13.10 h			
45'							
13.00							
15'		Aprima't EN DIRECTE	Tonifica't EN DIRECTE	Estiraments EN DIRECTE	Cul 10 EN DIRECTE	D-MOVE 13.15 a 14.05 h / VIRTUAL	Estiraments EN DIRECTE
30'		13.30 a 14.20 h / David N	13.30 a 14.20 h / Sara C	13.30 a 14.20 h /David N	13.15 a 14.05 h / Laura		13.15 a 14.05 h
45'							
14.00							
15'	Hatha EN DIRECTE	Body Pump EN DIRECTE	Aprima't EN DIRECTE	D.Total Body EN DIRECTE	HATHA EN DIRECTE	ABDOMINALS 14.15h	D-MOVE 14.15 a 15.05 h / VIRTUAL
30'	14.15 a 15.10 h / Iván	14.30 a 15.20 h / David N	14.30 a 15.20 h / Sara C	14.30 a 15.20 h / David N	14.15 a 15.10 h / Paula	CUL 10 14.30 a 15.00 VIRTUAL	
45'							
15.00							
15'	Zumba EN DIRECTE 15.15 a 16.05 h / Jean	CUL 10 EN DIRECTE	STEP replay	Tonifica't EN DIRECTE	DIR COMBAT 15.15 a 16.05 h / VIRTUAL	LATINO 15.00 a 15.30 h / VIRTUAL	DIR COMBAT 15.15 a 16.05 h / VIRTUAL
30'		15.30 a 16.10 h / Sandra	15.25 a 16.15 h	15.30 a 16.10 h / Sandra		HIIT 15.30 a 16.00 h / VIRTUAL	
45'							
16.00							
15'	CUL 10 EN DIRECTE	Zumba EN DIRECTE	TONIFICA'T EN DIRECTE	Zumba EN DIRECTE	DIR PUMP 16.15 a 17.05 h / VIRTUAL	CUL 10 16.00 a 16.30 h / VIRTUAL	LATINO 16.15 a 16.45 h / VIRTUAL
30'	16.15 a 17.05 h / Laura M	16.15 a 17.05 h / Sandra	16.15 a 17.05 h / Laura M	16.15 a 17.05 h / Sandra		URBAN DANCE 16.30 a 17.00 h / VIRTUAL	CUL 10 16.45 a 17.15 h / VIRTUAL
45'							
17.00							
15'	Pilates EN DIRECTE	Tonifica't EN DIRECTE	Zumba EN DIRECTE	VINYASA EN DIRECTE	VINYASA EN DIRECTE	HIIT 17.15 a 17.45 h / VIRTUAL	DIR PUMP 17.15 a 18.05 h / VIRTUAL
30'	17.15 a 18.05 h / Laura M	17.15 a 18.05 h / Rubén	17.15 a 18.05 / Astrid	17.15 a 18.10 h / Marta	17.15 a 18.10 h / Paula P	CUL 10 17.45 a 18.5 h / VIRTUAL	
45'							
18.00							
15'	Body Combat EN DIRECTE	HIIT 18.15 a 18.45 h / VIRTUAL	Zumba EN DIRECTE	Tonifica't EN DIRECTE	HIPOPRESIUS 18.15 h	DIR COMBAT 18.15 a 19.05 h / VIRTUAL	D-MOVE 18.15 a 19.05 h / VIRTUAL
30'	18.15 a 19.05 h / Claudia S	ABDOMINALS 18.45 h	18.15 a 19.05 h / Claudia S	18.15 a 19.05 h / Rubén			
45'							
19.00							
15'	Zumba EN DIRECTE	Body Combat EN DIRECTE	Body Pump EN DIRECTE	Zumba EN DIRECTE	DIR RITMES 18.30 a 20.20 h Carme L		
30'	19.15 a 20.05 h / Claudia S	19.15 a 20.05 h / David N	19.15 a 20.05 h / Laura	19.15 a 20.05 h / Astrid R			
45'							
20.00							
15'	Aprima't EN DIRECTE	VINYASA EN DIRECTE	Step EN DIRECTE	IOGA DIR 20.15 a 21.05 h / VIRTUAL	CUL 10 20.30 a 21.00 h / VIRTUAL		
30'	20.15 a 21.05 h / Jean	20.15 a 21.10 h / Emma	20.15 a 21.05 h / Laura				
45'							
21.00							
15'	DIR COMBAT 21.15 a 22.05 h / VIRTUAL	DIR PUMP 21.15 a 22.05 h / VIRTUAL	IOGA DIR 21.15 a 22.05 h / VIRTUAL	JAMBOX SHADOW 21.15 a 21:45 h / VIRTUAL	ESTIRAMENTS 21.00 h		
30'							
45'							
22.00							
15'				LATINO 21.45 a 22.15 h / VIRTUAL	DIR PUMP 21.15 a 22.05 h / VIRTUAL		
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 Castillejos

A partir del 1 d'abril



Sala 4 SpinDiR

INICI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
06.00							
15'							
30'							
45'	SpinDiR 06.30 a 07.15 h / VIRTUAL	SpinDiR 06.30 a 07.15 h / VIRTUAL	SpinDiR 06.30 a 07.15 h / VIRTUAL	SpinDiR 06.30 a 07.15 h / VIRTUAL	SpinDiR 06.30 a 07.15 h / VIRTUAL		
07.00							
15'							
30'	SpinDiR EN DIRECTE 07.30 a 08.15 h / Álvaro	SpinDiR EN DIRECTE 07.30 a 08.15 h / Adria A	SpinDiR EN DIRECTE 07.30 a 08.15 h / Álvaro	SpinDiR EN DIRECTE 07.30 a 08.15 h / Adria A	SpinDiR EN DIRECTE 07.30 a 08.15 h / Álvaro		
45'							
08.00							
15'							
30'	SpinDiR 08.30 a 09.15 h / VIRTUAL	SpinDiR EN DIRECTE 08.30 a 09.15 h / Adria A	SpinDiR 08.30 a 09.15 h / VIRTUAL	SpinDiR EN DIRECTE 08.30 a 09.15 h / Adria A	SpinDiR EN DIRECTE 08.30 a 09.15 h / Álvaro	SpinDiR 08.30 a 09.15 h / VIRTUAL	SpinDiR 08.30 a 09.15 h / VIRTUAL
45'							
09.00							
15'							
30'	SpinDiR 09.30 a 10.15 h / IRENE C	SpinDiR 09.30 a 10.15 h / CARLES A	SpinDiR 09.30 a 10.15 h / IRENE C	SpinDiR 09.30 a 10.15 h / CARLES A	SpinDiR 09.30 a 10.15 h / GUILLEM	SpinDiR REPLAY 09.30 a 10.15 h	SpinDiR REPLAY 09.30 a 10.15 h
45'							
10.00							
15'							
30'	SpinDiR 10.30 a 11.15 h / IRENE C	SpinDiR 10.30 a 11.15 h / CARLES A	SpinDiR EN DIRECTE 10.30 a 11.15 h / Johel	SpinDiR 10.30 a 11.15 h / CARLES A	SpinDiR 10.30 a 11.15 h / VIRTUAL	SpinDiR 10.30 a 11.15 h	SpinDiR 10.30 a 11.15 h
45'							
11.00							
15'							
30'	SpinDiR 11.30 a 12.15 h / VIRTUAL	SpinDiR 11.30 a 12.15 h / VIRTUAL	SpinDiR 11.30 a 12.15 h / VIRTUAL	SpinDiR 11.30 a 12.15 h / VIRTUAL	SpinDiR 11.30 a 12.15 h / VIRTUAL	SpinDiR 11.30 a 12.15 h	SpinDiR 11.30 a 12.15 h
45'							
12.00							
15'							
30'	SpinDiR 12.30 a 13.15 h / VIRTUAL	SpinDiR 12.30 a 13.15 h / VIRTUAL	SpinDiR 12.30 a 13.15 h / VIRTUAL		SpinDiR 12.30 a 13.15 h / VIRTUAL	SpinDiR 12.30 a 13.15 h / EN DIRECTE	SpinDiR 12.30 a 13.15 h / EN DIRECTE
45'							
13.00							
15'							
30'	SpinDiR EN DIRECTE 13.30 a 14.15 h / Álvaro	SpinDiR EN DIRECTE 13.30 a 14.15 h / Rubén	SpinDiR EN DIRECTE 13.30 a 14.15 h / Angelo	SpinDiR EN DIRECTE 13.30 a 14.15 h / Rubén	SpinDiR EN DIRECTE 13.30 a 14.15 h / Angelo M	SpinDiR 13.30 a 14.15 h / VIRTUAL	SpinDiR 13.30 a 14.15 h / VIRTUAL
45'							
14.00							
15'							
30'	SpinDiR 14.30 a 15.15 h / GUILLEM	SpinDiR EN DIRECTE 14.30 a 15.15 h / Rubén	SpinDiR 14.30 a 15.15 h / GUILLEM	SpinDiR EN DIRECTE 14.30 a 15.15 h / Rubén	SpinDiR EN DIRECTE 14.30 a 15.15 h / Angelo M	SpinDiR 14.30 a 15.15 h / VIRTUAL	SpinDiR 14.30 a 15.15 h / VIRTUAL
45'							
15.00							
15'							
30'	SpinDiR 15.30 a 16.15 h / VIRTUAL	SpinDiR 15.30 a 16.15 h / VIRTUAL	SpinDiR 15.30 a 16.15 h / VIRTUAL	SpinDiR 15.30 a 16.15 h / VIRTUAL	SpinDiR 15.30 a 16.15 h / VIRTUAL	SpinDiR 15.30 a 16.15 h / VIRTUAL	SpinDiR 15.30 a 16.15 h / VIRTUAL
45'							
16.00							
15'							
30'	SpinDiR 16.30 a 17.15 h / VIRTUAL	SpinDiR 16.30 a 17.15 h / VIRTUAL	SpinDiR 16.30 a 17.15 h / VIRTUAL	SpinDiR 16.30 a 17.15 h / VIRTUAL	SpinDiR 16.30 a 17.15 h / VIRTUAL	SpinDiR REPLAY 16.30 a 17.15 h	SpinDiR REPLAY 16.30 a 17.15 h
45'							
17.00							
15'							
30'	SpinDiR EN DIRECTE 17.30 a 18.15 h / Adria	SpinDiR 17.30 a 18.15 h / NURIA B	SpinDiR 17.30 a 18.15 h / GUILLEM	SpinDiR 17.30 a 18.15 h / NURIA B	SpinDiR EN DIRECTE 17.30 a 18.15 h / Adria	SpinDiR REPLAY 17.30 a 18.15 h	SpinDiR REPLAY 17.30 a 18.15 h
45'							
18.00							
15'							
30'	SpinDiR 18.30 a 19.15 h / GUILLEM	SpinDiR 18.30 a 19.15 h / NURIA B	SpinDiR 18.30 a 19.15 h / GUILLEM	SpinDiR 18.30 a 19.15 h / NURIA B	SpinDiR 18.30 a 19.15 h / GUILLEM	SpinDiR 18.30 a 19.15 h / VIRTUAL	SpinDiR 18.30 a 19.15 h / VIRTUAL
45'							
19.00							
15'							
30'	SpinDiR 19.30 a 20.15 h / JORDI V	SpinDiR 19.30 a 20.15 h / NURIA B	SpinDiR 19.30 a 20.15 h / JORDI V	SpinDiR 19.30 a 20.15 h / NURIA B	SpinDiR 19.30 a 20.15 h / GUILLEM		
45'							
20.00							
15'							
30'	SpinDiR EN DIRECTE 20.30 a 21.15 h / Willy	SpinDiR EN DIRECTE 20.30 a 21.15 h / Jordi C	SpinDiR EN DIRECTE 20.30 a 21.15 h / Willy	SpinDiR EN DIRECTE 20.30 a 21.15 h / Jordi C	SpinDiR 20.30 a 21.15 h / VIRTUAL		
45'							
21.00							
15'							
30'	SpinDiR 21.30 a 22:15 h / VIRTUAL	SpinDiR 21.30 a 22:15 h / VIRTUAL	SpinDiR 21.30 a 22:15 h / VIRTUAL	SpinDiR 21.30 a 22:15 h / VIRTUAL	SpinDiR 21.30 a 22:15 h / VIRTUAL		
45'							
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 Castillejos

A partir del 1 d'abril



Sala BootCamp

INICI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
06.00							
15'							
30'	Full Body 06.15 a 07.00 h	Full Body 06.15 a 07.00 h	Full Body 06.15 a 07.00 h	Full Body 06.15 a 07.00 h	Full Body 06.15 a 07.00 h		
45'							
07.00							
15'							
30'	Full Body 07.15 a 08.00 h	Full Body 07.15 a 08.00 h / IVAN	Full Body 07.15 a 08.00 h	Full Body 07.15 a 08.00 h / IVAN	Full Body 07.15 a 08.00 h		
45'							
08.00							
15'							
30'	Full Body 08.15 a 09.00 h	Full Body 08.15 a 09.00 h	Full Body 08.15 a 09.00 h	Full Body 08.15 a 09.00 h	Full Body 08.15 a 09.00 h	Full Body 08.30 a 09.15 h	Full Body 08.30 a 09.15 h
45'							
09.00							
15'							
30'	Full Body 09.15 a 10.00 h	Full Body 09.15 a 10.00 h	Full Body 09.15 a 10.00 h	Full Body 09.15 a 10.00 h	Full Body 09.15 a 10.00 h	Full Body 09.30 a 10.15 h	Full Body 09.30 a 10.15 h
45'							
10.00							
15'							
30'	Full Body 10.15 a 11.00 h	Full Body 10.15 a 11.00 h	Full Body 10.15 a 11.00 h	Full Body 10.15 a 11.00 h	Full Body 10.15 a 11.00 h	Full Body 10.30 a 11.15 h	Full Body 10.30 a 11.15 h
45'							
11.00							
15'							
30'	Full Body 11.15 a 12.00 h	Full Body 11.15 a 12.00 h	Full Body 11.15 a 12.00 h	Full Body 11.15 a 12.00 h	Full Body 11.15 a 12.00 h	Full Body 11.30 a 12.15 h	Full Body 11.30 a 12.15 h
45'							
12.00							
15'							
30'	Full Body 12.15 a 13.00 h	Full Body 12.15 a 13.00 h	Full Body 12.15 a 13.00 h	Full Body 12.15 a 13.00 h	Full Body 12.15 a 13.00 h	Full Body 12.30 a 13.15 h	Full Body 12.30 a 13.15 h
45'							
13.00							
15'							
30'	Full Body 13.15 a 14.00 h	Full Body 13.15 a 14.00 h	Full Body 13.15 a 14.00 h	Full Body 13.15 a 14.00 h	Full Body 13.15 a 14.00 h	Full Body 13.30 a 14.15 h	Full Body 13.30 a 14.15 h
45'							
14.00							
15'							
30'	Full Body 14.15 a 15.00 h	Full Body 14.15 a 15.00 h	Full Body 14.15 a 15.00 h	Full Body 14.15 a 15.00 h	Full Body 14.15 a 15.00 h	Full Body 14.30 a 15.15 h	Full Body 14.30 a 15.15 h
45'							
15.00							
15'							
30'	Full Body 15.15 a 16.00 h	Full Body 15.15 a 16.00 h	Full Body 15.15 a 16.00 h	Full Body 15.15 a 16.00 h	Full Body 15.15 a 16.00 h	Full Body 15.30 a 16.15 h	Full Body 15.30 a 16.15 h
45'							
16.00							
15'							
30'	Full Body 16.15 a 17.00 h	Full Body 16.15 a 17.00 h		Full Body 16.15 a 17.00 h	Full Body 16.15 a 17.00 h	Full Body 16.30 a 17.15 h	Full Body 16.30 a 17.15 h
45'							
17.00							
15'							
30'							
45'		Lower Body 17.30 a 18.15 h / LAURA	Full Body 17.45 a 18.30 h / RUBÉN C	Metabolic 17.30 a 18.15 h / LAURA	Full Body 17.45 a 18.30 h	Full Body 17.30 a 18.15 h	Full Body 17.30 a 18.15 h
18.00	Full Body 17.45 a 18.30 h						
15'							
30'							
45'		Metabolic 18.30 a 19.15 h / LAURA	Full Body 18.45 a 19.30 h / RUBÉN C	Upper Body 18.30 a 19.15 h / LAURA	Full Body 18.45 a 19.30 h	Full Body 18.30 a 19.15 h	Full Body 18.30 a 19.15 h
19.00	Full Body 18.45 a 19.30 h / TONI S						
15'							
30'							
45'							
20.00	Full Body 19.45 a 20.30 h / TONI S	Full Body 19.30 a 20.15 h	Full Body 19.45 a 20.30 h	Full Body 19.30 a 20.15 h	Full Body 19.45 a 20.30 h		
15'							
30'							
45'							
21.00	Full Body 20.45 a 21.30 h	Full Body 20.30 a 21.15 h	Full Body 20.45 a 21.30 h	Full Body 20.30 a 21.15 h	Full Body 20.45 a 21.30 h		
15'							
30'							
45'							
22.00	Full Body 21.30 a 22.15 h	Full Body 21.30 a 22.15 h	Full Body 21.30 a 22.15 h	Full Body 21.30 a 22.15 h	Full Body 21.30 a 22.15 h		
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 Castillejos

A partir del 1 d'abril



Sala Gold Boxa

INICI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
06.00							
15'							
30'							
45'							
07.00							
15'							
30'							
45'							
08.00							
15'	Boxa 07.15 a 08.05 h/ OSCAR J		Boxa 07.15 a 08.05 h/ OSCAR J				
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'							

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 Castillejos

A partir del 1 d'abril



Sala Piscina

INICI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
06.00							
15'							
30'							
45'							
07.00							
15'							
30'							
45'							
08.00	Aqua Total Body 08.00 a 08.50 h / JENNY V	Aqua Aprima't 08.00 a 08.50 h / JENNY V	Aqua DiR 08.00 a 08.50 h / TONI S	Aqua Aprima't 08.00 a 08.50 h / JENNY V	Aqua Total Body 08.00 a 08.50 h / TONI S		
15'							
30'							
45'							
09.00	Aqua DiR 09.00 a 09.50 h / JENNY V	Aqua Total Body 09.00 a 09.50 h / JENNY V	Aqua Aprima't 09.00 a 09.50 h / TONI S	Aqua Aprima't 09.00 a 09.50 h / JENNY V	Aqua DiR 09.00 a 09.50 h / TONI S		
15'							
30'							
45'							
10.00	Aqua Aprima't 10.00 a 10.50 h / JENNY V	Aqua DiR 10.00 a 10.50 h / JENNY V	Aqua DiR 10.00 a 10.50 h / TONI S	Aqua DiR 10.00 a 10.50 h / JENNY V	Aqua Total Body 10.00 a 10.50 h / TONI S		
15'							
30'							
45'							
11.00	Aqua DiR 11.00 a 11.50 h / JENNY V	Aqua Ritmes 11.00 a 11.50 h / JENNY V		Aqua Total Body 11.00 a 11.50 h / JENNY V			
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	Aqua DiR 18:00 a 18:50h / TONI SV	Aqua Total Body 17:45 a 18,35 h / TONI SV	Aqua DiR 18:00 a 18:50h / TONI SV	Aqua Intense 17:45 a 18,35 h / TONI SV			
15'							
30'							
45'							
19.00							
15'							
30'							
45'							
20.00							
15'							
30'							
45'							
21.00							
15'							
30'							
45'							
22.00							
15'							
30'							
45'							

- Sessions Intenses
- Sessions sense coreografia
- Sessions amb coreografia

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 Castillejos

A partir del 1 d'abril



Sala loga

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'	Tai-Txi 10.00 a 10.50 h / PAN		Tai-Txi 10.00 a 10.50 h / PAN	loga DiR 10.00 a 10.50 h / MARIAN		loga DiR 09.15 a 10.10 h / GUILLEM SG	
30'							
45'							
11.00							
15'							
30'		loga DiR 11.00 a 11.50 h / MARIAN					
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'	loga DiR 18.30 a 19.20 h / MARIAN	loga DiR 18.30 a 19.20 h / JUAN GABRIEL	loga DiR 18.30 a 19.20 h / MARIAN	loga DiR 18.15 a 19.05 h / BERNAT BP			
19.00							
15'							
30'	loga DiR 19.30 a 20.20 h / MARIAN	loga DiR 19.30 a 20.20 h / JUAN GABRIEL	loga DiR 19.30 a 20.20 h / MARIAN	loga DiR 19.15 a 20.05 h / BERNAT BP			
45'							
20.00							
15'							
30'							
45'							
21.00							
15'							
30'							
45'							
22.00							
15'							
30'							
45'							

Sessions amb tècnic presencial
 Sessions emissió EN DIRECTE
 * Les sessions VINYASA són més intenses

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.