

# SESIONS EN DIRECTE DIR MARAGALL

Dir a Casa



INICI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
06.00							
15'							
30'							
45'							
07.00							
15'			Zumba EN DIRECTE				
30'			07.15 a 08.05 h				
45'							
08.00							
15'	Zumba EN DIRECTE		Pilates EN DIRECTE				
30'	08.15 a 09.05 h		08.15 a 09.05 h				
45'							
09.00							
15'	Cuida't Tonifica't	Cuida't Total Body	Tai-xi EN DIRECTE	Cuida't Pilates	Zumba EN DIRECTE		
30'	09.15 a 10.05 h	09.15 a 10.05 h	09.15 a 10.05 h	09.15 a 10.05 h	09.15 a 10.05 h		
45'							
10.00							
15'	Cuida't Ritmes	Cuida't Pilates	Cuida't Tonifica't	Cuida't Cul10	Body Pump EN DIRECTE	Tonifica't	Zumba
30'	10.15 a 11.05 h	10.15 a 11.05 h	10.15 a 11.05 h	10.15 a 11.05 h	10.15 a 11.05 h	10.15 a 11.05 h	10.15 a 11.05 h
45'							
11.00							
15'	Cuida't Estiraments	Cuida't Tonificat	Cuida't Ioga	Cuida't Vital	Aprima't EN DIRECTE	D-Move	Body Pump
30'	11.15 a 12.05 h	11.15 a 12.05 h	11.15 a 12.05 h	11.15 a 12.05 h	11.15 a 12.05 h	11.15 a 12.05 h	11.15 a 12.05 h
45'							
12.00							
15'	Cul 10 EN DIRECTE	Boxa EN DIRECTE	Pilates EN DIRECTE	Country EN DIRECTE	Mobility EN DIRECTE	Body Pump	Estiraments EN DIRECTE
30'	12.15 a 13.05 h	12.15 a 13.05 h	12.15 a 13.05 h	12.15 a 13.05 h	12.15 a 13.05 h	12.15 a 13.05 h	12.15 a 13.05 h
45'							
13.00							
15'		Body Pump EN DIRECTE		Aprima't EN DIRECTE			
30'		13.15 a 14.05 h		13.15 a 14.05 h			
45'							
14.00							
15'	Cross Dir EN DIRECTE	Cul10 Power EN DIRECTE		Zumba EN DIRECTE			
30'	14.15 a 15.05 h	14.15 a 15.05 h		14.15 a 15.05 h			
45'							
15.00							
15'		Zumba EN DIRECTE		Cul 10 EN DIRECTE			
30'		15.15 a 16.05 h		15.15 a 16.05 h			
45'							
16.00							
15'	Tonifica't EN DIRECTE		Cul 10 EN DIRECTE				
30'	16.15 a 17.05 h		16.15 a 17.05 h				
45'							
17.00							
15'	D-Move EN DIRECTE	Body Pump EN DIRECTE	Zumba EN DIRECTE	Aprima't EN DIRECTE	Zumba EN DIRECTE		
30'	17.15 a 18.05 h	17.15 a 18.05 h /	17.15 a 18.05 h	17.15 a 18.05 h	17.15 a 18.05 h		
45'							
18.00							
15'	Zumba EN DIRECTE	Pilates EN DIRECTE	Cul 10 EN DIRECTE	Body Pump EN DIRECTE	Body Pump EN DIRECTE		
30'	18.15 a 19.05 h	18.15 a 19.05 h	18.15 a 19.05 h	17.15 a 18.05 h	17.15 a 18.05 h		
45'							
19.00							
15'	Body Combat EN DIRECTE	D-Move EN DIRECTE	Aprima't EN DIRECTE	ZUMBA EN DIRECTE	Body Combat EN DIRECTE		
30'	19.15 a 19.05 h	19.15 a 20.05 h	19.15 a 20.05 h	19.15 a 20.05 h	19.15 a 19.05 h		
45'							
20.00							
15'	Zumba EN DIRECTE	Step EN DIRECTE	D-Move EN DIRECTE	Cul 10 EN DIRECTE			
30'	20.15 a 21.05 h	20.15 a 21.05 h	20.15 a 21.05 h	20.15 a 21.05 h			
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.

# SESIONS EN DIRECTE DIR MARAGALL



## Sala 3 Activitats Dirigides

INICI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
06.00							
15'							
30'							
45'							
07.00							
15'	Tonifica't EN DIRECTE 07.15 a 08.05 h	Body Pump EN DIRECTE 07.15 a 08.05 h	Cul 10 EN DIRECTE 07.15 a 08.05 h	Aprima't EN DIRECTE 07.15 a 08.05 h	Pilates EN DIRECTE 07.15 a 08.05 h		
30'							
45'							
08.00							
15'	Pilates EN DIRECTE 08.15 a 09.05 h	Tonifica't EN DIRECTE 08.15 a 09.05 h	Estiraments EN DIRECTE 08.15 a 09.05 h	Body Pump EN DIRECTE 08.15 a 09.05 h			
30'							
45'							
09.00							
15'	Body Pump EN DIRECTE 09.15 a 10.05 h	Cul 10 EN DIRECTE 09.15 a 10.05 h	Tonifica't 09.15 a 10.05 h	Aprima't EN DIRECTE 09.15 a 10.05 h	Body Pump EN DIRECTE 09.15 a 10.05 h		
30'							
45'							
10.00							
15'	Cuida't Vital ENDIRECTE 10.15 a 11.05 h	Zumba EN DIRECTE 10.15 a 11.05 h	Estiraments DIRECTE 10.15 a 11.05 h	Cul 10 EN DIRECTE 10.15 a 11.05 h	Tonifica't EN DIRECTE 10.15 a 11.05 h	Pilates EN DIRECTE 10.15 a 11.05 h	Tonifica't EN DIRECTE 10.15 a 11.05 h
30'							
45'							
11.00							
15'	Pilates EN DIRECTE 11.15 a 12.05 h	Cul 10 EN DIRECTE 11.15 a 12.05 h	Zumba EN DIRECTE 11.15 a 12.05 h	Body Pump EN DIRECTE 11.15 a 12.05 h	Zumba EN DIRECTE 11.15 a 12.05 h	Tonifica't EN DIRECTE 11.15 a 12.05 h	Zumba EN DIRECTE 11.15 a 12.05 h
30'							
45'							
12.00							
15'	Zumba EN DIRECTE 12.15 a 13.05 h	Sevillanes EN DIRECTE 12.15 a 13.05 h	Cul 10 EN DIRECTE 12.15 a 13.05 h	Tonifica't EN DIRECTE 12.15 a 13.05 h	Body Pump EN DIRECTE 12.15 a 13.05 h	Zumba EN DIRECTE 12.15 a 13.05 h	Body Pump EN DIRECTE 12.15 a 13.05 h
30'							
45'							
13.00							
15'						Body Pump EN DIRECTE 13.15 a 14.05 h	Estiraments EN DIRECTE 13.15 a 14.05 h
30'	Body Pump EN DIRECTE 13.30 a 14.20 h	Aprima't EN DIRECTE 13.30 a 14.20 h	Tonifica't EN DIRECTE 13.30 a 14.20 h	Estiraments DIRECTE 13.30 a 14.20 h			
45'							
14.00							
15'							
30'	Cul 10 EN DIRECTE 14.30 a 15.20 h	Body Pump EN DIRECTE 14.30 a 15.20 h	Aprima't EN DIRECTE 14.30 a 15.20 h	D.Total Body EN DIRECTE 14.30 a 15.20 h			
45'							
15.00							
15'							
30'		Cul 10 EN DIRECTE 15.30 a 16.10 h		Tonifica't EN DIRECTE 15.30 a 16.10 h			
45'							
16.00							
15'	Cul 10 EN DIRECTE 16.15 a 17.05 h	Zumba EN DIRECTE 16.15 a 17.05 h		Zumba EN DIRECTE 16.15 a 17.05 h			
30'							
45'							
17.00							
15'	Pilates DIRECTE 17.15 a 18.05 h	Tonifica't EN DIRECTE 17.15 a 18.05 h	Body Pump EN DIRECTE 17.15 a 18.05 h	Cul 10 EN DIRECTE 17.15 a 18.05 h	Body Pump EN DIRECTE 17.15 a 18.05 h		
30'							
45'							
18.00							
15'	Body Combat EN DIRECTE 18.15 a 19.05 h	Body Pump EN DIRECTE 18.15 a 19.05 h	Zumba EN DIRECTE 18.15 a 19.05 h	Tonifica't EN DIRECTE 18.15 a 19.05 h	Zumba EN DIRECTE 18.15 a 19.05 h		
30'							
45'							
19.00							
15'	Zumba EN DIRECTE 19.15 a 20.05 h	Body Combat EN DIRECTE 19.15 a 19.05 h	Body Pump EN DIRECTE 19.15 a 20.05 h	Aprima't EN DIRECTE 19.15 a 20.05 h	Tonifica't EN DIRECTE 19.15 a 20.05 h		
30'							
45'							
20.00							
15'	Body Pump DIRECTE 20.15 a 21.05 h	Aprima't EN DIRECTE 20.15 a 21.05 h	Step EN DIRECTE 20.15 a 21.05 h	Body Pump EN DIRECTE 20.15 a 21.05 h			
30'							
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 Bona
- 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.