

ACTIVITATS DIRIGIDES DiRGIMBE 2025

Horari a partir del 17 de Març

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
6:45 h	Sala Dirigides HIIT	Sala Moviment BODY ART	Sala Spin DiR SPINDIR	Sala Dirigides BODYPUMP	Sala Dirigides PILATES MAT	9:00 h Piscina AQUA TOTAL BODY
7:00 h			Piscina AQUA ACTIVA'T			10:00 h Sala Dirigides BODYPUMP
8:00 h	Piscina AQUA ACTIVA'T	Piscina AQUA HIIT	Piscina AQUA HIIT	Piscina AQUA DANCE	Piscina AQUA ACTIVA'T	
9:00 h	Piscina AQUA TOTAL BODY	Piscina AQUA DANCE		Piscina AQUA HIIT	Piscina AQUA TOTAL BODY	
9:30 h	Sala Dirigides BODYPUMP	Sala Dirigides ZUMBA	Box JAMBOX	Sala Dirigides CORE EXPRESS 30'	Sala Dirigides HIIT	
	Sala Moviment VINI IOGA		Sala Dirigides ISHTA IOGA		Sala Moviment VINI IOGA	
10:00 h				Sala Dirigides TONIFICA'T		
10:30 h	Sala Dirigides PILATES MAT	Sala Dirigides FIT D'OR	Sala Dirigides PILATES GARUDA		Sala Dirigides IOGA EN CADIRA	Sala Moviment BARRE
11:00 h				Sala Dirigides PILATES MAT		
11:30 h		Piscina AQUA HIIT	Sala Dirigides ESQUENA I POSTURA		Piscina AQUA HIIT	
13:45 h	Sala Dirigides TRAINING	Sala Dirigides BODYPUMP	Sala Dirigides PILATES MAT	Sala Spin DiR SPINDIR		
15:45 h	Box JAMBOX	Box BOOTCAMP	Sala Dirigides BODYPUMP	Sala Dirigides HIIT	Sala Dirigides CORE EXPRESS 30'	
16:15 h		Piscina AQUA TOTAL BODY		Piscina AQUA TOTAL BODY		
17:15 h		Sala Dirigides BODYPUMP	Box CROSS DIR	Box HIIT	Box BOOTCAMP	
			Sala Spin DiR SPINDIR			
17:30 h	Sala Dirigides CORE EXPRESS 30'			Sala Dirigides CORE EXPRESS 30'		
18:15 h	Exterior RUN WITH US	Sala Spin DiR SPINDIR	Box BOOTCAMP	Sala Moviment ESQUENA I POSTURA	Sala Dirigides BODYPUMP	
	Sala Dirigides ZUMBA		Sala Dirigides ZUMBA	Box CROSS DIR		
	Sala Moviment BODY ART		Sala Moviment PILATES GARUDA	Sala Dirigides FUNCIONAL STEP		
			Piscina SWIM WITH US			
18:30 h		Sala Dirigides CORE EXPRESS 30'				
19:15 h	Piscina AQUA DANCE	Sala Moviment VINI IOGA	Sala Spin DiR SPINDIR	Exterior RUN WITH US	Box CROSS DIR	
	Sala Moviment ISHTA IOGA	Sala Dirigides BODY COMBAT	Piscina AQUA HIIT	Sala Dirigides BODY ART	Sala Dirigides ZUMBA	
	Sala Spin DiR SPINDIR		Sala Dirigides BODYPUMP			
	Box CROSS DIR		Sala Moviment BARRE			
19:30 h		Piscina AQUA WOD 30'				
20:15 h	Sala Dirigides BODYPUMP	Box CROSS DIR	Sala Dirigides CORE EXPRESS 30'	Sala Dirigides PILATES MAT		

- Aquàtiques
- Musculars /Tonificació
- Alta Intensitat
- Cos i Ment
- Salut
- Ball
- Aire Lliure

ACTIVITATS DIRIGIDES VIRTUALS

DiRGIMBE 2025

Horari a partir del 17 de Març

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
8:15h	Sala Dirigides PILATES	Sala Dirigides TONIFICA'T	Sala Dirigides ESTIRAMENTS	Sala Dirigides TONIFICA'T			
9:15h							Sala Dirigides STEP
10:15h							Sala Dirigides TONIFICA'T
11:15h							Sala Dirigides ZUMBA
12:15h	Sala Dirigides ZUMBA	Sala Dirigides BODY PUMP		Sala Dirigides ZUMBA	Sala Dirigides BODY PUMP	Sala Dirigides ZUMBA	Sala Dirigides BODY PUMP
15:30h		Sala Dirigides CUL 10					

DiR Gimbe es reserva el dret a modificar l'horari o canviar qualsevol de les classes programades