

ACTIVITATS DIRIGIDES DiRGIMBE 2025

Horari del 04 d'Agost al 14 de Setembre

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
8:00 h	Piscina AQUA ACTIVA'T		Piscina AQUA HIIT	Piscina AQUA DANCE	
9:00 h		Piscina AQUA ACTIVA'T		Piscina AQUA HIIT	Piscina AQUA TOTAL BODY
9:30 h	Sala Dirigides BODYPUMP	Sala Dirigides ZUMBA	Box JAMBOX		Sala Moviment VINI 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 MAT		Sala Dirigides IOGA EN CADIRA
11:30 h					Piscina AQUA HIIT
16:15 h		Piscina AQUA HIIT		Piscina AQUA TOTAL BODY	
17:15 h		Sala Dirigides BODYPUMP	Box CROSS DIR		Box HIIT
17:30 h	Sala Dirigides CORE EXPRESS 30'			Sala Dirigides CORE EXPRESS 30'	
18:15 h	Box CROSS DIR	Sala Spin DiR SPINDIR	Box BOOTCAMP	Sala Dirigides FUNCIONAL STEP	Sala Dirigides BODYPUMP
	Sala Dirigides ZUMBA		Sala Dirigides ZUMBA	Box CROSS DIR	
18:30 h		Sala Dirigides CORE EXPRESS 30'			
19:15 h	Sala Dirigides BODYPUMP	Sala Dirigides BODY COMBAT	Piscina AQUA HIIT	Sala Spin DiR SPINDIR	
	Sala Spin DiR SPINDIR	Sala Moviment VINI IOGA	Sala Dirigides BODYPUMP	Sala Dirigides PILATES MAT	

Aquàtiques

Musculars /Tonificació

Alta Intensitat

Cos i Ment

Salut

Ball

Aire Lliure

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

ACTIVITATS DIRIGIDES VIRTUALS

DiRGIMBE 2025

Horari a partir del 04 d'Agost

	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