

ACTIVITATS DIRIGIDES DiRGIMBE 2025

Horari a partir del 8 de Setembre

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES		DISSABTE
6:45 h	Sala Dirigides HIIT	Sala Moviment BODY ART	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 O TRAINING
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 HIIT	Piscina AQUA TOTAL BODY		Piscina AQUA HIIT	Piscina AQUA TOTAL BODY		
9:30 h	Box BOOTCAMP	Sala Dirigides ZUMBA	Box JAMBOX	Sala Dirigides CORE EXPRESS 30'	Box HIIT		
	Sala Dirigides VINI IOGA		Sala Dirigides ISHTA IOGA		SALA DIRIGIDES 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		
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 PILATES MAT	Sala Dirigides BODYPUMP	Sala Dirigides POWER IOGA			
15:45 h	Sala Dirigides BODYPUMP	Box BOOTCAMP	Box JAMBOX	Sala Dirigides PILATES MAT			
16:15 h		Piscina AQUA HIIT		Piscina AQUA TOTAL BODY			
17:15 h	Sala Dirigides BODY COMBAT	Sala Dirigides BODYPUMP	Box CROSS DIR		Box HIIT		
17:30 h				Sala Dirigides CORE EXPRESS 30'			
18:15 h	Box JAMBOX	Sala Spin DiR SPINDIR	Box BOOTCAMP	Sala Spin DiR SPINDIR	Sala Dirigides BODYPUMP		
	Sala Dirigides BODY ART		Sala Dirigides ZUMBA	Sala Dirigides FUNCIONAL STEP			
18:30 h		Sala Dirigides CORE EXPRESS 30'					
19:15 h	Piscina AQUA TOTAL BODY	Box JAMBOX	Piscina AQUA HIIT	Sala Dirigides BODY ART	Sala Dirigides PILATES MAT		
	Sala Spin DiR SPINDIR	Sala Dirigides VINI IOGA	Sala Dirigides BODYPUMP	Box CROSS DIR			
	Box CROSS DIR		Sala Spin DiR SPINDIR				
20:15 h	Sala Dirigides POWER IOGA	Sala Dirigides BODYPUMP	Box CROSS DIR	Sala Dirigides PILATES MAT			

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

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 8 de Setembre						
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
Sala Dirigides PILATES	Sala Dirigides TONIFICA'T	Sala Dirigides ESTIRAMENTS	Sala Dirigides TONIFICA'T			
						Sala Dirigides STEP
						Sala Dirigides TONIFICA'T
						Sala Dirigides ZUMBA
Sala Dirigides ZUMBA	Sala Dirigides BODY PUMP		Sala Dirigides ZUMBA	Sala Dirigides BODY PUMP	Sala Dirigides ZUMBA	Sala Dirigides BODY PUMP
	Sala Dirigides CUL 10					

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