

ACTIVITATS DIRIGIDES DiRGIMBE 2026

Horari a partir del 12 de Gener

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES		DISSABTE
6:45 h	Box HIIT + CORE	Sala Dirigides BODY ART	Sala Dirigides TONIFICA'T 30'	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 VINI IOGA	Sala Dirigides ZUMBA	Box GIMBOXING Sala Dirigides ISHTA IOGA	Sala Dirigides CORE EXPRESS 30'	Sala Dirigides HIIT + CORE SALA DIRIGIDES VINI IOGA		
10:00 h				Sala Dirigides TONIFICA'T			
10:30 h	Sala Dirigides PILATES MAT	Sala Dirigides TONIFICA'T	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 HIIT + CORE	Sala Dirigides PILATES MAT	Sala Dirigides HIIT + CORE	Sala Dirigides POWER IOGA			
15:45 h	Sala Dirigides BODYPUMP	Box BOOTCAMP	Box GIMBOXING	Sala Dirigides BODYPUMP			
16:15 h		Piscina AQUA HIIT		Piscina AQUA TOTAL BODY			
17:15 h		Sala Dirigides BODYPUMP	Box CROSS DIR				
17:30 h	Sala Dirigides BOOTYBOOM 30'			Sala Dirigides BOOTYBOOM 30'	Box HIIT + CORE		
18:15 h	Box CROSS DIR Sala Dirigides BODY ART	Sala Spin DiR SPINDIR	Box BOOTCAMP Sala Dirigides ZUMBA	Sala Spin DiR SPINDIR Sala Dirigides FUNCIONAL STEP	Sala Dirigides BODYPUMP		
18:30 h		Sala Dirigides CORE EXPRESS 30'					
19:15 h	Sala Dirigides ZUMBA Sala Spin DiR SPINDIR Piscina AQUA TOTAL BODY	Box GIMBOXING Sala Dirigides VINI IOGA	Piscina AQUA HIIT Sala Dirigides BODYPUMP Sala Spin DiR SPINDIR	Sala Dirigides BODY ART Box CROSS DIR	Sala Dirigides PILATES MAT		
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