

ACTIVITATS DIRIGIDES DiRGIMBE 2026

Horari del 3 d'Agost al 6 de Setembre

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
8:00 h	Piscina AQUA ACTIVA'T		Piscina AQUA HIIT		
9:00 h		Piscina AQUA ACTIVA'T		Piscina AQUA HIIT	Piscina AQUA TOTAL BODY
9:30 h	Box BOOTCAMP Sala Moviment VINI IOGA		Sala Dirigides PILATES MAT		Sala Moviment VINI IOGA
10:30 h	Sala Dirigides PILATES MAT	Sala Dirigides TONIFICA'T	Sala Dirigides ESQUENA I POSTURA	Sala Dirigides TONIFICA'T	Sala Dirigides IOGA EN CADIRA
17:15 h		Sala Dirigides BODYPUMP	Box GIMBOXING		
17:30 h	Sala Dirigides BOOTYBOOM 30'			Sala Dirigides BOOTYBOOM 30'	
18:15 h	Box CROSS DIR Sala Dirigides ZUMBA	Sala Spin DiR SPINDIR	Sala Dirigides ZUMBA	Box CROSS DIR	Sala Dirigides BODYPUMP
18:30 h		Sala Dirigides CORE EXPRESS 30'		Sala Dirigides CORE EXPRESS 30'	
19:15 h	Sala Dirigides BODYPUMP Sala Spin DiR SPINDIR	Sala Moviment VINI IOGA	Sala Dirigides BODYPUMP Piscina AQUA TOTAL BODY	Sala Spin DiR SPINDIR	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