

# ACTIVITATS DIRIGIDES DiRGIMBE 2026

Horari a partir del 7 de Setembre

|         | DILLUNS                             | DIMARTS                       | DIMECRES                            | DIJOUS                             | DIVENDRES                        |         | DISSABTE                    |
|---------|-------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------|----------------------------------|---------|-----------------------------|
| 6:15 h  | Sala Dirigides<br>BODY PUMP         | Sala Dirigides<br>PILATES MAT |                                     | Sala Dirigides<br>FUNCIONAL        |                                  | 9:00 h  | Piscina<br>AQUA ACTIVAT     |
| 7:00 h  |                                     |                               | Piscina<br>AQUA HIIT                |                                    |                                  | 10:30 h | Sala Dirigides<br>BODYPUMP  |
| 7:15 h  | Sala Dirigides<br>CORE ACTIU        |                               | Box<br>FORÇA CORPORAL               |                                    |                                  |         |                             |
| 8:00 h  | Piscina<br>AQUA HIIT                | Piscina<br>AQUA TOTAL BODY    | Piscina<br>AQUA ACTIVAT             | Piscina<br>AQUA TOTAL BODY         | Piscina<br>AQUA HIIT             |         |                             |
| 9:00 h  | Piscina<br>AQUA TOTAL BODY          | Piscina<br>AQUA HIIT          |                                     | Piscina<br>AQUA HIIT               | Piscina<br>AQUA TOTAL BODY       |         |                             |
| 9:30 h  | Sala Dirigides<br>VINI IOGA         | Sala Dirigides<br>ZUMBA       | Sala Dirigides<br>ISHTA IOGA        | Sala Dirigides<br>MOBILITAT 360º   | Box<br>BOOTY & CORE 30'          |         | Sala Dirigides<br>VINI IOGA |
| 10:30 h | Sala Dirigides<br>PILATES MAT       | Sala Dirigides<br>BODY PUMP   | Sala Dirigides<br>PILATES GARUDA    | Sala Dirigides<br>FUNCIONAL        | Sala Dirigides<br>IOGA EN CADIRA |         |                             |
|         |                                     |                               | Box<br>BOOTY & CORE 30'             |                                    |                                  |         |                             |
| 11:30 h | Sala Dirigides<br>ESQUENA I POSTURA |                               | Sala Dirigides<br>ESQUENA I POSTURA | Sala Dirigides<br>PILATES MAT      |                                  |         |                             |
| 13:45 h | Sala Dirigides<br>BODYPUMP          | Sala Dirigides<br>PILATES MAT | Sala Spinning<br>SPINNING           | Sala Dirigides<br>POWER IOGA       |                                  |         |                             |
| 15:45 h | Box<br>GIMBOXING                    | Sala Dirigides<br>BODYPUMP    | Box<br>BOOTCAMP 30'                 | Sala Spinning<br>SPINNING          |                                  |         |                             |
| 16:15 h |                                     | Piscina<br>AQUA HIIT          |                                     | Piscina<br>AQUA TOTAL BODY         |                                  |         |                             |
| 17:15 h |                                     | Sala Dirigides<br>BODYPUMP    | Box<br>CROSS TRAINING               |                                    |                                  |         |                             |
| 17:30 h | Sala Dirigides<br>BOOTY & CORE 30'  |                               |                                     | Sala Dirigides<br>BOOTY & CORE 30' | Box<br>HIIT + CORE 30'           |         |                             |
| 18:15 h | Box<br>CROSS TRAINING               | Sala Spinning<br>SPINNING     | Box<br>BOOTCAMP                     | Sala Spinning<br>SPINNING          | Sala Dirigides<br>BODYPUMP       |         |                             |
|         | Sala Dirigides<br>BODY ART          | Sala Dirigides<br>ZUMBA       | Sala Dirigides<br>BODYPUMP          | Box<br>FORÇA CORPORAL              |                                  |         |                             |
| 19:15 h | Sala Dirigides<br>BODYPUMP          | Box<br>GIMBOXING              | Piscina<br>AQUA TOTAL BODY          | Sala Dirigides<br>BODY ART         | Sala Dirigides<br>PILATES MAT    |         |                             |
|         | Sala Spinning<br>SPINNING           | Sala Dirigides<br>VINI IOGA   | Sala Dirigides<br>ZUMBA             | Box<br>CROSS TRAINING              |                                  |         |                             |
|         | Piscina<br>AQUA TOTAL BODY          |                               | Sala Spinning<br>SPINNING           |                                    |                                  |         |                             |
| 20:15 h | Sala Dirigides<br>POWER IOGA        | Sala Dirigides<br>BODYPUMP    | Box<br>CROSS TRAINING               | Sala Dirigides<br>PILATES MAT      | Sala Dirigides<br>FUNCIONAL 30'  |         |                             |
|         | Box<br>FORÇA CORPORAL               |                               |                                     |                                    |                                  |         |                             |

- 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