

Horaris de les sessions - DiR Esportiu Rocafort

Desde el 30 de setembre del 2024



Sala 3 Activitats Dirigides

INICI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
07.00							
15'							
30'							
45'							
08.00							
15'							
30'							
45'							
09.00	Body Pump 09.00 a 09.45 h	Cuida't Tonifica't 09.00 a 09.45 h	Cul'10 09.00 a 09.45 h	Body Pump 09.00 a 09.45 h	Cul'10 09.00 a 09.45 h		
15'							
30'							
45'							
10.00	Pilates 10.00 a 10.45 h	Body Pump 10.00 a 10.45 h	Cuida't Ritmes 09.00 a 09.45 h	Pilates 10.00 a 10.45 h	Cuida't Tonifica't 09.00 a 09.45 h		
15'							
30'							
45'							
11.00			Mobility 11.00 a 11.45 h		Pilates 11.00 a 11.45 h		
15'							
30'							
45'							
12.00	Correctiva 12.00 a 12.45 h	Correctiva 12.00 a 12.45 h	Correctiva 12.00 a 12.45 h		Correctiva 12.00 a 12.45 h		
15'							
30'							
45'							
13.00							
15'							
30'							
45'							
14.00							
15'							
30'							
45'							
15.00							
15'							
30'							
45'							
16.00							
15'							
30'							
45'							
17.00							
15'							
30'							
45'							
18.00	Cul'10 18.00 a 18.45 h	Zumba 18.00 a 18.45 h	Body Pump 18.00 a 18.45 h	Zumba 18.00 a 18.45 h	Zumba 18.00 a 18.45 h		
15'							
30'							
45'							
19.00	Zumba 19.00 a 19.45 h	Body Pump 19.00 a 19.45 h	Hiit Fury 19.00 a 19.45 h	Body Pump 19.00 a 19.45 h			
15'							
30'							
45'							
20.00	Body Pump 20.00 a 20.45 h	Pilates 20.00 a 20.45 h	Zumba 20.00 a 20.45 h	Pilates 20.00 a 20.45 h			
15'							
30'							
45'							
21.00							
15'							
30'							
45'							
22.00							
15'							
30'							
45'							

Sessions de ball

Sessions CrossDiR

Sessions Cuida't

Sessions musculars

Sessions d'alta intesitat

Sessions Cos i Ment

Sessions de BOOTCAMP

La direcció de Fitness podrà, quan ho consideri necessari, modificar el nombre de sessions, el contingut i horari d'aquestes i els tècnics que les imparteixen.

Una sessió pot quedar anul·lada en cas d'impossibilitat material de realitzar-se. Aquests horaris poden ser modificats periòdicament i durant els mesos estius i setmanes de Nadal.

Horaris de les sessions - DiR Esportiu Rocafort

Desde el 30 de setembre del 2024



Sala 6 Activitats Dirigides Virtuals

INICI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
07.00							
15'	Tonifica't 07.15 a 08.05 h EN DIRECTE Neus	Body Pump 07.15 a 08.05 h EN DIRECTE Jordi B	D.Total Body 07.15 a 08.05 h EN DIRECTE Neus	Cul 10 07.15 a 08.05 h EN DIRECTE Jordi B	Body Pump 07.15 a 08.05 h EN DIRECTE Sandra		
30'							
45'							
08.00							
15'	TAI-TXI 08.15 a 08.45 h VIRTUAL	Tonifica't 08.15 a 09.05 h EN DIRECTE Jordi B	PILATES 08.15 a 08.45 h VIRTUAL	HIIT 08.15 a 08.45 h VIRTUAL	TAI-TXI 08.15 a 08.45 h VIRTUAL		
30'							
45'							
09.00	Cuida't Ritmes 09:00 a 09:45h	Cuida't Total Body 09.15 a 10.05 h EN DIRECTE TONI G	DIR PUMP 09.00 a 09.55 h VIRTUAL	Cuida't Total Body 09:00 a 09:45h	Zumba 09.15 a 10.05 h EN DIRECTE Gerard	CUL 10 POWER 09.15 a 10.05 h	APRIMA'T 09.15 a 10.05 h
15'							
30'							
45'							
10.00	BARRE 10.00 a 10.50 h VIRTUAL	TAI-TXI 10.10 a 10.40 h VIRTUAL hipopressius 10.40 h	loga DiR 10.00 a 10.45 h	CORE/ABS 10.00 h Cul10 10.15 a 11.05 h EN DIRECTE Laura M	Body Pump 10.15 a 11.05 h EN DIRECTE Gerard M	Tonifica't 10.15 a 11.05 h EN DIRECTE	Vinyassa 10.15 a 11.10 h EN DIRECTE
15'							
30'							
45'							
11.00	loga DiR 11.00 a 11.45 h	Mobility 11.00 a 11.45 h	Zumba 11.15 a 12.05 h EN DIRECTE	Body Pump 11.15 a 12.05 h EN DIRECTE Sergi R	HIIT FURY 11.15 a 12.05 h EN DIRECTE Susana	HATHA 11.15 a 12.05 h EN DIRECTE	Zumba 11.15 a 12.05 h EN DIRECTE
15'							
30'							
45'							
12.00	ESTIRAMENTS 12.00 h Zumba 12.15 a 13.05 h EN DIRECTE Sandra S	CORE/ABS 12.00 h Body Pump EN DIRECTE 12.15 a 13.05 h/ Sergi R	Cul 10 EN DIRECTE 12.15 ESTIRAMENTS 12.45	Tonifica't EN DIRECTE 12.15 a 13.05 h/ Sergi R	Body Pump EN DIRECTE 12.15 a 13.05 h/ Sandra	Zumba 12.15 a 13.05 h EN DIRECTE	Body Pump 12.15 a 13.05 h EN DIRECTE
15'							
30'							
45'							
13.00	ESTIRAMENTS 13.15 h Body Pump 13.30 a 14.20 h EN DIRECTE Josep	Body Pump 13.15 a 14.05 h EN DIRECTE/ Sara	Hatha 13.15 a 14.10 h EN DIRECTE Iván	ESTIRAMENTS 13.15 h HIIT 13.30 a 14.00 h VIRTUAL	Cul10 13.15 a 14.05 h EN DIRECTE Sergi R	Body Pump 13.15 a 14.05 h EN DIRECTE	Estiraments 13.15 a 14.05 h EN DIRECTE
15'							
30'							
45'							
14.00	Cul10 14.30 a 15.20 h EN DIRECTE Josep	Cul 10 Power 14.15 a 15.05 h EN DIRECTE Sara	ESTIRAMENTS 14.15 h HIIT FURY EN DIRECTE 14.30 a 15.20 h/ Ana C.	CORE/ABS 14.00 h Hatha 14.15 a 15.10 h EN DIRECTE Gabriela	DiR PUMP 14.15 a 15.05 h VIRTUAL	DMOVE 14.15 a 15.05 h VIRTUAL	DiR COMBAT 14.15 a 15.05 h VIRTUAL
15'							
30'							
45'							
15.00	HIIT FURY 15.30 a 16.10 h EN DIRECTE Laura M	DiR COMBAT 15.15 a 16.05 h VIRTUAL	IOGA DIR 15.20 a 15.50 h ESTIRAMENTS 15.50 h	Cul 10 EN DIRECTE 15.15 a 16.05 h/ Sara	CUL 10 15.15 a 15:45 h VIRTUAL ESTIRAMENTS 15.45 h	IOGA DiR 15.15 a 16.05 h VIRTUAL	DMOVE 15.15 a 16.05 h VIRTUAL
15'							
30'							
45'							
16.00	Tonifica't 16.15 a 17.05 h EN DIRECTE Laura M	Zumba 16.15 a 17.05 h EN DIRECTE Sandra S	Cul 10 16.15 a 17.05 h EN DIRECTE Astrid	Zumba 16.15 a 17.05 h EN DIRECTE Sandra S	DiR COMBAT 16.15 a 17.05 h VIRTUAL	BARRE 16.15 a 17.05 h VIRTUAL	TONIFICA'T 16.15 a 16:45 h VIRTUAL HIIT 16.45 a 17.15 h VIRTUAL
15'							
30'							
45'							
17.00	PILATES 17.15 a 17.45 h VIRTUAL	TONIFICA'T 17.15 a 17.45 h VIRTUAL	Body Pump 17.15 a 18.05 h EN DIRECTE Josep S	IOGA DiR 17.15 a 17:45 h VIRTUAL	HIIT 17.15 a 17:45 h VIRTUAL	DiR COMBAT 17.15 a 18.05 h VIRTUAL	DiR PUMP 17.15 a 18.05 h VIRTUAL
15'							
30'							
45'							
18.00	Espalda sana 18.00 a 18.45 h	Mobility 18.00 a 18.45 h	HIIT 18.15 a 18.45 h VIRTUAL	Espalda sana 18.00 a 18.45 h	Cul'10 18.00 a 18.45 h	DiR PUMP 18.15 a 19.05 h VIRTUAL	DiR COMBAT 18.15 a 19.05 h VIRTUAL
15'							
30'							
45'							
19.00	Body Combat 19.00 a 19.45 h	Barre 18.00 a 18.45 h	loga DiR 19.00 a 19.45 h	Barre 18.00 a 18.45 h	IOGA DiR 19.00 a 19.45 h VIRTUAL	PILATES 19.15 a 19.45 h VIRTUAL	IOGA DiR 19.15 a 20.05 h VIRTUAL
15'							
30'							
45'							
20.00	Mobility 20.00 a 20.45 h	Body Combat 20.00 a 20.45 h	Body Combat 20.00 a 20.45 h		DiR PUMP 20.15 a 21.05 h VIRTUAL		
15'							
30'							
45'							
21.00	DiR COMBAT 21.15 a 22.05 h VIRTUAL	DiR PUMP 21.15 a 22.05 h VIRTUAL	IOGA DiR 21.15 a 22.05 h VIRTUAL	DMOVE 21.15 a 22.05 h VIRTUAL	BARRE 21.15 a 22.05 h VIRTUAL		
15'							
30'							
45'							
22.00	ESTIRAMENTS 22.15 h	ESTIRAMENTS 22.15 h	ABDOMINALS 22.15 h	ABDOMINALS 22.15 h	ESTIRAMENTS 22.15 h		
15'							
30'							
45'							

Sessions de ball

Sessions de ball emissió EN DIRECTE

Sessions amb coreografia

Sessions amb coreografia emissió EN DIRECTE

Sessions Cuida't

Sessions Cuida't emissió EN DIRECTE

Sessions musculars

Sessions musculars emissió EN DIRECTE

Sessions d'alta intensitat

Sessions d'alta intensitat emissió EN DIRECTE

Sessions de baixa intensitat

Sessions de baixa intensitat emissió EN DIRECTE

Sessions de Boxa

Sessions Virtuals

La direcció de Fitness podrà, quan ho consideri necessari, modificar el nombre de sessions, el contingut i horari d'aquestes i els tècnics que les imparteixen. Una sessió pot quedar anul·lada en cas d'impossibilitat material de realitzar-se. Aquests horaris poden ser modificats periòdicament i durant els mesos estius i setmanes de Nadal.

Horaris de les sessions - DiR Esportiu Rocafort

Desde el 30 de setembre del 2024



Sala 4 SpinDiR

INICI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE		
07.00									
15'	SpinDiR 07.15 a 08.00 h		SpinDiR 07.15 a 08.00 h		SpinDiR 07.30 a 08.15 h / Adri A	SpinDiR 07.30 a 08.15 / Álvaro			
30'		SpinDiR 07.30 a 08.15 h / Adri A		SpinDiR 07.30 a 08.15 h / Adri A					
45'									
08.00		SpinDiR 07.30 a 08.15 h / Adri A							
15'									
30'	SpinDiR 08.30 a 09.15 h / VIRTUAL	SpinDiR 08.30 a 09.15 / Adri A	SpinDiR 08.30 a 09.15 h / VIRTUAL	SpinDiR 08.30 a 09.15 / Adri A	SpinDiR 08.30 a 9.15 Álvaro	SpinDiR 08.30 a 09.15 h / VIRTUAL	SpinDiR 08.40 a 09.25 h / VIRTUAL		
45'									
09.00									
15'									
30'	SpinDiR 09.30 a 10.15 h / Johel C	SpinDiR 09.30 a 10.15 h / Sergi R	SpinDiR 09.30 a 10.15 h / Johel C	SpinDiR 09.30 a 10.15 h / Sergi R	SpinDiR 09.30 a 10.15 / Álvaro	SpinDiR REPLAY 09.30 a 10.15 h	SpinDiR REPLAY 09.30 a 10.15 h		
45'									
10.00									
15'									
30'	SpinDiR 10.30 a 11.15 h / Johel C	SpinDiR 10.30 a 11.15 h / VIRTUAL	SpinDiR 10.30 a 11.15 h / Johel C	SpinDiR 10.30 a 11.15 h / VIRTUAL	SpinDiR 10.30 a 11.15 h / VIRTUAL	SpinDiR 10.30 a 11.15 h	SpinDiR 10.30 a 11.15 h		
45'									
11.00									
15'									
30'	SpinDiR 11.30 a 12.15 h / VIRTUAL	SpinDiR 11.30 a 12.15 h / VIRTUAL	SpinDiR 11.30 a 12.15 h / VIRTUAL	SpinDiR 11.30 a 12.15 h / VIRTUAL	SpinDiR 11.30 a 12.15 h / VIRTUAL	SpinDiR 11.30 a 12.15 h	SpinDiR 11.30 a 12.15 h		
45'									
12.00									
15'									
30'	SpinDiR 12.30 a 13.15 h / VIRTUAL	SpinDiR 12.30 a 13.15 h / VIRTUAL	SpinDiR 12.30 a 13.15 h / VIRTUAL	SpinDiR 12.30 a 13.15 h / VIRTUAL	SpinDiR 12.30 a 13.15 h / VIRTUAL	SpinDiR 12.30 a 13.15 h	SpinDiR 12.30 a 13.15 h		
45'									
13.00									
15'									
30'	SpinDiR 13.30 a 14.15 h / Sergi R	SpinDiR 13.30 a 14.15 / Ruben M	SpinDiR 13.30 a 14.15 / Angelo M	SpinDiR 13.30 a 14.15 / Ruben M	SpinDiR 13.30 a 14.15 / Angelo M	SpinDiR 13.30 a 14.15 h / VIRTUAL	SpinDiR 13.30 a 14.15 h / VIRTUAL		
45'									
14.00									
15'									
30'	SpinDiR 14.30 a 15.15 h / Sergi R	SpinDiR 14.30 a 15.15 / Ruben M	SpinDiR 14.30 a 15.15 / Angelo M	SpinDiR 14.30 a 15.15 / Ruben M	SpinDiR 14.30 a 15.15 / Angelo M	SpinDiR 14.30 a 15.15 h / VIRTUAL	SpinDiR 14.30 a 15.15 h / VIRTUAL		
45'									
15.00									
15'									
30'	SpinDiR 15.30 a 16.15 h / VIRTUAL	SpinDiR 15.30 a 16.15 h / VIRTUAL	SpinDiR 15.30 a 16.15 h / VIRTUAL	SpinDiR 15.30 a 16.15 h / VIRTUAL	SpinDiR 15.30 a 16.15 h / VIRTUAL	SpinDiR 15.30 a 16.15 h / VIRTUAL	SpinDiR 15.30 a 16.15 h / VIRTUAL		
45'									
16.00									
15'									
30'	SpinDiR 16.30 a 17.15 h / VIRTUAL	SpinDiR 16.30 a 17.15 h / VIRTUAL	SpinDiR 16.30 a 17.15 h / VIRTUAL	SpinDiR 16.30 a 17.15 h / VIRTUAL	SpinDiR 16.30 a 17.15 h / VIRTUAL	SpinDiR REPLAY 16.30 a 17.15 h	SpinDiR REPLAY 16.30 a 17.15 h		
45'									
17.00									
15'									
30'	SpinDiR 17.30 a 18.15 / Adrián	SpinDiR 17.30 a 18.15 h / Judit	SpinDiR 18.00 a 18.45 h	SpinDiR 17.30 a 18.15 h / Judit	SpinDiR 17.30 a 18.15 h / Carlos S	SpinDiR REPLAY 17.30 a 18.15 h	SpinDiR REPLAY 17.30 a 18.15 h		
45'									
18.00									
15'									
30'	SpinDiR 19.00 a 19.45 h	SpinDiR 19.00 a 19.45 h	SpinDiR 19.30 a 20.15 h / Willy A	SpinDiR 19.00 a 19.45 h	SpinDiR 19.00 a 19.45 h	SpinDiR 18.30 a 19.15 h / VIRTUAL	SpinDiR 18.30 a 19.15 h / VIRTUAL		
45'									
19.00									
15'									
30'	SpinDiR 20.30 a 21.15 h / Willy A	SpinDiR 20.30 a 21.15 / Jordi C	SpinDiR 20.30 a 21.15 h / Willy A	SpinDiR 20.30 a 21.15 / Jordi C	SpinDiR 20.30 a 21.15 h / VIRTUAL	SpinDiR 19.30 a 20.15 h / VIRTUAL	SpinDiR 19.30 a 20.15 h / VIRTUAL		
45'									
20.00									
15'									
30'	SpinDiR 21.30 a 22.15 h / VIRTUAL	SpinDiR 21.30 a 22.15 h / VIRTUAL	SpinDiR 21.30 a 22.15 h / VIRTUAL	SpinDiR 21.30 a 22.15 h / VIRTUAL	SpinDiR 21.30 a 22.15 h / VIRTUAL	Sessions amb tècnic presencial	Sessions Virtuals		
45'									
21.00									
15'									
30'	SpinDiR 21.30 a 22.15 h / VIRTUAL	SpinDiR 21.30 a 22.15 h / VIRTUAL	SpinDiR 21.30 a 22.15 h / VIRTUAL	SpinDiR 21.30 a 22.15 h / VIRTUAL	SpinDiR 21.30 a 22.15 h / VIRTUAL	Sessions amb tècnic presencial	Sessions Virtuals		
45'									
22.00									
15'									
30'									
45'									

La direcció de Fitness podrà, quan ho consideri necessari, modificar el nombre de sessions, el contingut i horari d'aquestes i els tècnics que les imparteixen.

Una sessió pot quedar anul·lada en cas d'impossibilitat material de realitzar-se. Aquests horaris poden ser modificats periòdicament i durant els mesos estius i setmanes de Nadal.

Horaris de les sessions - DiR Esportiu Rocafort

Desde el 30 de setembre del 2024



Sala 5 Bootcamp

INICI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
07.00							
15'							
30'	Full Body 07.15 a 08.00 h	Full Body 07.15 a 08.00 h	Full Body 07.15 a 08.00 h	Full Body 07.15 a 08.00 h	Full Body 07.15 a 08.00 h		
45'							
08.00							
15'		Lower Body 08.15 a 09.00		Upper Body 08.15 a 09.00			
30'	Full Body 08.30 a 09.15		Full Body 08.30 a 09.15		Full Body 08.30 a 09.15		
45'						Full Body 08.45 a 09.30 h	Full Body 08.45 a 09.30 h
09.00							
15'							
30'		Full Body 09.30 a 10.15 h		Full Body 09.30 a 10.15 h	Full Body 09.30 a 10.15 h		
45'	Full Body 10.00 a 10.45 h		Full Body 10.00 a 10.45 h			Full Body 09.45 a 10.30 h	Full Body 09.45 a 10.30 h
10.00							
15'		Full Body 10.30 a 11.15 h		Full Body 10.30 a 11.15 h	Full Body 10.30 a 11.15 h		
30'						Full Body 10.45 a 11.30 h	Full Body 10.45 a 11.30 h
45'							
11.00	Full Body 11.15 a 12.00 h	Full Body 11.15 a 12.00 h	Full Body 11.15 a 12.00 h	Full Body 11.15 a 12.00 h	Full Body 11.15 a 12.00 h		
15'							
30'						Full Body 11.45 a 12.30 h	Full Body 11.45 a 12.30 h
45'							
12.00	Full Body 12.15 a 13.00 h	Full Body 12.15 a 13.00 h	Full Body 12.15 a 13.00 h	Full Body 12.15 a 13.00 h	Full Body 12.15 a 13.00 h		
15'							
30'						Full Body 12.45 a 13.30 h	Full Body 12.45 a 13.30 h
45'							
13.00	Full Body 13.15 a 14.45 h	Full Body 13.15 a 14.00 h	Full Body 13.15 a 14.00 h	Full Body 13.15 a 14.00 h	Full Body 13.15 a 14.00 h		
15'							
30'						Full Body 13.45 a 14.30 h	Full Body 13.45 a 14.30 h
45'							
14.00	Full Body 14.15 a 15.00 h	Full Body 14.15 a 15.00 h	Full Body 14.15 a 15.00 h	Full Body 14.15 a 15.00 h	Full Body 14.15 a 15.00 h		
15'							
30'						Full Body 14.45 a 15.30 h	Full Body 14.45 a 15.30 h
45'							
15.00	Full Body 15.15 a 16.00 h	Full Body 15.15 a 16.00 h	Full Body 15.15 a 16.00 h	Full Body 15.15 a 16.00 h	Full Body 15.15 a 16.00 h		
15'							
30'						Full Body 15.45 a 16.30 h	Full Body 15.45 a 16.30 h
45'							
16.00	Full Body 16.15 a 17.00 h	Full Body 16.15 a 17.00 h	Full Body 16.15 a 17.00 h	Full Body 16.15 a 17.00 h	Full Body 16.15 a 17.00 h		
15'							
30'						Full Body 16.45 a 17.30 h	Full Body 16.45 a 17.30 h
45'							
17.00	Full Body 17.00 a 17.45 h	Full Body 17.00 a 17.45 h	Full Body 17.00 a 17.45 h	Full Body 17.00 a 17.45 h	Full Body 17.00 a 17.45 h		
15'							
30'						Full Body 17.45 a 18.30 h	Full Body 17.45 a 18.30 h
45'							
18.00	Full Body 18.00a 18.45	Cuida't Full Body 18.00a 18.30	Full Body 18.00 a 18.45 h	Cuida't Full Body 18.00a 18.30	Full Body 18.00 a 18.45 h		
15'							
30'							
45'							
19.00	Full Body 19.00a 19.45	Metabolic 19.00 a 19.45	Full Body 19.00a 19.45	Metabolic 19.00 a 19.45	Full Body 19.00a 19.45	Full Body 18.45 a 19.30 h	Full Body 18.45 a 19.30 h
15'							
30'							
45'							
20.00	Full Body 20.00a 20.45	Lower Body 20.00 a 20.45	Full Body 20.00a 20.45	Upper Body 20.00 a 20.45			
15'					Full Body 20.15 a 21.00 h		
30'							
45'							
21.00							
15'							
30'	Full Body 21.30 a 22.15 h	Full Body 21.30 a 22.15 h	Full Body 21.30 a 22.15 h	Full Body 21.30 a 22.15 h	Full Body 21.30 a 22.15 h		
45'							
22.00							
15'							
30'							
45'							

- Sessions Full Body
- Sessions Upper Body
- Sessions Lower Body
- Sessions Metabolic
- Sessions Virtuals

La direcció de Fitness podrà, quan ho consideri necessari, modificar el nombre de sessions, el contingut i horari d'aquestes i els tècnics que les imparteixen. Una sessió pot quedar anul·lada en cas d'impossibilitat material de realitzar-se. Aquests horaris poden ser modificats periòdicament i durant els mesos estius i setmanes de Nadal.

Horaris de les sessions - DiR Esportiu Rocafort

Desde el 30 de setembre del 2024



Piscina

INICI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
07.00							
15'							
30'							
45'							
08.00							
15'							
30'							
45'							
09.00							
15'							
30'							
45'							
10.00							
15'							
30'							
45'							
11.00							
15'							
30'							
45'							
12.00							
15'							
30'							
45'							
13.00							
15'							
30'							
45'							
14.00							
15'							
30'							
45'							
15.00							
15'							
30'							
45'							
16.00							
15'							
30'							
45'							
17.00							
15'							
30'							
45'							
18.00							
15'							
30'							
45'							
19.00							
15'							
30'							
45'							
20.00							
15'							
30'							
45'							
21.00							
15'							
30'							
45'							
22.00							
15'							
30'							
45'							

Sessions Intenses

Sessions sense coreografia

Sessions amb coreografia

La direcció de Fitness podrà, quan ho consideri necessari, modificar el nombre de sessions, el contingut i horari d'aquestes i els tècnics que les imparteixen.

Una sessió pot quedar anul·lada en cas d'impossibilitat material de realitzar-se. Aquests horaris poden ser modificats periòdicament i durant els mesos estius i setmanes de Nadal.

