

Horaris de les sessions - DiR PARADISE MATARÓ

Vàlid a partir de Gener 2026



Sala Activitats Dirigides

INICI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	FESTIU
06.00							
15'							
30'	DiR Pump	DiR Combat	D · Move	Hiit & Fury	DiR Combat		
45'	06:15 a 07:00 h	06:15 a 07:00 h	06:15 a 07:00 h	06:30 a 07:00 h	06:15 a 07:00 h		
07.00							
15'	Hiit & Fury	Hiit & Fury	Hiit & Fury	Body Pump	DiR Combat		
30'	06:15 a 06:45 h	06:15 a 06:45 h	06:15 a 06:45 h	07:00 a 07:45 h	07:15 a 08:05 h		
45'							
08.00							
15'	Glute Lab	Body Pump	Body Pump	Body Pump	D · Move		
30'	08:00 a 08:45 h	08:00 a 08:45 h	08:00 a 08:45 h	08:15 a 09:05 h	08:15 a 09:05 h		
45'							
09.00							
15'	Body Pump	Glute Lab	Gym Suau	HIIT & FURY	REBURN	DiR Pump	
30'	09:15 a 10:00 h	09:15 a 10:05 h	09:15 a 10:00 h	09:15 a 10:05 h	09:30 a 10:15 h	09:15 a 10:05 h	
45'							
10.00							
15'	Gym Suau	Hiit & Fury	Body Pump	Glute Lab	Gym Suau	DiR Combat	Tonifica't
30'	10:15 a 11:00 h	10:15 a 10:45 h	10:15 a 11:00 h	10:15 a 11:05 h	10:15 a 11:00 h	10:15 a 11:05 h	10:15 a 11:05 h
45'							
11.00							
15'	Zumba	Gym Suau	TBX	Body Pump	Zumba	Body Pump	Zumba
30'	11:15 a 12:00 h	11:00 a 11:45 h	11:15 a 12:00 h	11:15 a 12:05 h	11:15 a 12:00 h	11:15 a 12:00 h	11:15 a 12:05 h
45'							
12.00							
15'	Latino Mix	Body Pump	Cul 10	Tonifica't	Body Pump	Zumba	Body Pump
30'	12:15 a 13:05 h	12:15 a 13:05 h	12:15 a 12:45 h	12:15 a 13:05 h	12:15 a 13:05 h	12:15 a 13:05 h	12:15 a 13:05 h
45'			ESTIRAMENTS 20'				
13.00							
15'	Hiit & Fury	Urban Damce	Hiit & Fury	Body Pump	Glute Lab	DiR Combat	
30'	13:15 a 13:45 h	13:15 a 13:45 h	13:15 a 13:45 h	13:15 a 14:05 h	13:15 a 14:05 h	13:15 a 14:05 h	
45'	Body Pump		Body Pump				
14.00	13:45 a 14:30 h		13:45 a 14:30 h				
15'		Glute Lab		DiR Combat	Body Combat	D · Move	
30'		14:15 a 14:45 h		14:15 a 15:05 h	14:15 a 15:05 h	14:15 a 15:05 h	
45'							
15.00							
15'	DiR Combat	DiR Pump	Zumba	D · Move	Body Pump	Latino Mix	
30'	15:15 a 16:05 h	15:15 a 16:05 h	15:30 a 16:15 h	15:15 a 16:05 h	15:30 a 16:15 h	15:15 a 16:00 h	
45'							
16.00							
15'	Glute Lab	Zumba	Hiit & Fury	Zumba	Hiit & Fury	DiR Pump	
30'	16:30 a 17:15 h	16:15 a 17:05 h	16:30 a 17:00 h	16:15 a 17:05 h	16:30 a 17:00 h	16:15 a 17:05 h	
45'							
17.00							
15'	Body Pump	Body Pump	Body Pump	Body Pump	DiR Combat	D · Move	
30'	17:15 a 18:00 h	17:15 a 18:00 h	17:15 a 18:00 h	17:15 a 18:00 h	17:15 a 18:00 h	17:30 a 18:15 h	
45'							
18.00							
15'	Zumba	TBX	Glute Lab	Glute Lab	Body Pump	Urban Damce	
30'	18:15 a 19:00 h	18:15 a 19:00 h	18:15 a 19:00 h	18:15 a 19:00 h	18:15 a 19:00 h	18:15 a 18:45 h	
45'							
19.00							
15'	Body Pump	Glute Lab	Pilates	Zumba	Hiit & Fury		
30'	19:15 a 20:00 h	19:15 a 20:00 h	19:15 a 20:00 h	19:15 a 20:00 h	19:15 a 19:45 h		
45'							
20.00							
15'							
30'	SALSA / BACHATA	STEP	Glute Lab +	DiR Combat		Sessions Virtuals en directe	
45'	20:30 a 21:20 h	20:15 a 21:05 h	20:15 a 21:05 h	20:15 a 21:05 h		Sessions en Streaming	
21.00						Sessions de Ball	
15'						Sessions amb coreografia	
30'						Sessions musculars	
45'	SALSA / BACHATA					Sessions d'alta intensitat	
22.00	21:30 a 22:20 h					Sessions de baixa intensitat	
15'							
30'							
45'							

La durada de les sessions és de 45 minuts a excepció del Zumba que són d'1h.

És obligatori l'ús de tovallola i no es podrà accedir a l'activitat 5 minuts després de l'inici de la mateixa.

El centre es reserva el dret de modificar l'horari de les sessions de forma puntual per causa justificada i també en períodes d'estiu i vacances de Nadal.

Les sessions s'han de reservar per garantir l'assistència des de l'App MyDiR.

Horaris de les sessions - DiR PARADISE MATARÓ

Vàlid a partir de Gener 2026



Sala SpinDiR

INICI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	FESTIU
06.00							
15'							
30'							
45'	SpinDiR 06.30 a 07:15 h		SpinDiR 06.30 a 07:15 h		SpinDiR 06.30 a 07:15 h		
07.00		SpinDiR 07.00 a 07:45 h		SpinDiR 07.00 a 07:45 h			
15'							
30'	SpinDiR 07.30 a 08.15 h		SpinDiR 07.30 a 08.15 h		SpinDiR 07.30 a 08.15 h		
45'							
08.00							
15'							
30'	SpinDiR 08.15 a 09:00 h						
45'							
09.00		SpinDiR 08.30 a 9.15 h		SpinDiR 08.30 a 9.15 h	SpinDiR 08.30 a 9.15 h		
15'	SpinDiR 09.15a 10:00 h		SpinDiR 09.15a 10:00 h	SpinDiR 09.30 a 10.15 h	SpinDiR 09.30 a 10.15 h		
30'		SpinDiR 09.30 a 10.15 h					
45'							
10.00							
15'						SpinDiR 10.15 a 11:00 h	SpinDiR 10.30 a 11:15 h
30'	SpinDiR 10.30 a 11:15 h	SpinDiR 10.30 a 11:15 h	Ride Flow 10.30 a 11.15 h	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	SpinDiR 11.30 a 12:15 h	SpinDiR 11.30 a 12:15 h	SpinDiR 11.30 a 12:15 h	SpinDiR 11.30 a 12:15 h	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	SpinDiR 12.30 a 13:15 h	SpinDiR 12.30 a 13:15 h	SpinDiR 12.30 a 13:15 h	SpinDiR 12.30 a 13:15 h	SpinDiR 12.30 a 13:15 h	SpinDiR 12.30 a 13:15 h
45'							
13.00							
15'							
30'							
45'	SpinDiR 13.45 a 14:30 h	SpinDiR 13.45 a 14:30 h	SpinDiR 13.30 a 14:15 h	SpinDiR 13.30 a 14:15 h	SpinDiR 13.30 a 14:15 h	SpinDiR 13.30 a 14:15 h	
14.00							
15'							
30'		SpinDiR 14.30 a 15:15 h	SpinDiR 14.30 a 15:15 h	SpinDiR 14.30 a 15:15 h	SpinDiR 14.30 a 15:15 h	SpinDiR 14.30 a 15:15 h	
45'							
15.00							
15'							
30'	SpinDiR 15.30 a 16.15 h	SpinDiR 15.30 a 16.15 h	SpinDiR 15.30 a 16.15 h	SpinDiR 15.30 a 16.15 h	SpinDiR 15.30 a 16.15 h	SpinDiR 15.30 a 16.15 h	
45'							
16.00							
15'							
30'	SpinDiR 16.30 a 17.15 h	SpinDiR 16.30 a 17.15 h	SpinDiR 16.30 a 17.15 h	SpinDiR 16.30 a 17.15 h	SpinDiR 16.30 a 17.15 h	SpinDiR Replay 16.30 a 17.15 h	
45'							
17.00							
15'			SprintDiR 17:15 a 17:45 h				
30'	Ride Flow 17.30 a 18:15 h	SpinDiR 17.30 a 18:15 h		SpinDiR 17.30 a 18:15 h	SpinDiR 17.30 a 18:15 h	SpinDiR Replay 17.30 a 18.15 h	
45'							
18.00							
15'	SprintDiR 18:15 a 18:45 h	SpinDiR 18:15 a 19:00 h					
30'			SpinDiR 18:30 a 19:15 h	SpinDiR 18:30 a 19:15 h	SpinDiR 18:30 a 19:15 h	SpinDiR 18:30 a 19:15 h	
45'							
19.00							
15'	SpinDiR 19:15 a 20:00h	SprintDiR 19:15 a 19:45 h	SpinDiR 19:15 a 20:00h	SpinDiR 19:15 a 20:00h	SpinDiR 19:15 a 20:00h		
30'							
45'							
20.00							
15'							
30'	SpinDiR 20.30 a 21:15 h	SpinDiR 20.30 a 21:15 h	SpinDiR 20.30 a 21:15 h	SpinDiR 20.30 a 21:15 h			
45'							
21.00							
15'							
30'							
45'							
22.00							
15'							
30'							
45'							

- Sessions de 30' presencials
- Sessions de 45' presencials
- Sessions de 45' En Streaming
- Sessions de 45' Ride Flow
- Sessions de 45' En directe

La durada de les sessions en directe i d'SpinDiR son de 45 minuts.

És obligatori l'ús de tovallola i no es podrà accedir a l'activitat 5 minuts després de l'inici de la mateixa.

El centre es reserva el dret de modificar l'horari de les sessions de forma puntual per causa justificada i també en períodes d'estiu i vacances de Nadal. Les sessions s'han de reservar per garantir l'assistència des de l'App MyDiR.

Horaris de les sessions - DiR PARADISE MATARÓ

Vàlid a partir de Gener 2026



Sala CrossDiR

INICI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	FESTIU
06.00							
15'							
30'							
45'							
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 d'alta intensitat de força

Sessions d'alta intensitat de cardio

Sessions de tonificació

Sessions exteriors

La durada de les sessions és de 45 minuts.
És obligatori l'ús de tovallola i no es podrà accedir a l'activitat 5 minuts després de l'inici de la mateixa.
El centre es reserva el dret de modificar l'horari de les sessions de forma puntual per causa justificada i també en períodes d'estiu i vacances de Nadal. Les sessions s'han de reservar per garantir l'assistència des de l'App MyDiR.

Horaris de les sessions - DiR PARADISE MATARÓ

Vàlid a partir de Gener 2026



Sala loga / Pilates

INICI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	FESTIU
06.00							
15'	ESTIRAMENTS		PILATES		PILATES		
30'	06:15 a 06:45 h		06:15 a 06:45 h		06:15 a 06:45 h		
45'		IOGA DiR		IOGA DiR			
		06:15 a 07:10 h		06:15 a 07:10 h			
07.00	Pilates	ESTIRAMENTS	IOGA DiR	ESTIRAMENTS	IOGA DiR		
15'	07:00 a 07:45 h	07:15 a 07:45 h	07:15 a 08:10 h	07:15 a 07:45 h	07:15 a 08:10 h		
30'							
45'							
08.00	PILATES	PILATES	ESTIRAMENTS	Body Balance	PILATES		
15'	08:15 a 08:45 h	08:15 a 08:45 h	08:15 a 08:45 h	08:00 a 08:45 h	08:15 a 08:45 h		
30'							
45'							
09.00	Pilates	Pilates	VINYASA	IOGA DiR	Pilates	YOGA	ESTIRAMENTS
15'	09:15 a 10:00 h	09:15 a 10:00 h	09:15 a 10:10 h	07:15 a 08:10 h	09:15 a 10:00 h	09:15 a 10:15 h	09:15 a 09:45 h
30'							
45'							
10.00	HATHA	Hipopresius	ESTIRAMENTS	VINYASA	VINYASA	ESTIRAMENTS	VINYASA
15'	18:15 a 19:15 h	10:15 a 10:45 h	10:30 a 11:00 h	10:15 a 11:15 h	10:15 a 11:15 h	10:30 a 11:00 h	10:15 a 11:10 h
30'							
45'							
11.00	Body Balance	VINYASA	Hipopresius	Hipopresius	Pilates	IOGA DiR	HATHA
15'	11:15 a 12:00 h	11:15 a 12:15 h	11:15 a 11:45 h	11:15 a 11:45 h	11:15 a 12:15 h	11:15 a 12:10 h	11:15 a 12:10 h
30'							
45'							
12.00	PILATES	IOGA DiR	Pilates	YIN YOGA	ESTIRAMENTS	IOGA DiR	ESTIRAMENTS
15'	12:15 a 12:45 h	12:15 a 13:10 h	12:00 a 12:45 h	12:15 a 13:10 h	12:15 a 12:45 h	12:15 a 13:10 h	12:15 a 12:45 h
30'							
45'							
13.00	IOGA DiR	HATHA		ESTIRAMENTS	IOGA DiR	IOGA DiR	ESTIRAMENTS
15'	13:15 a 14:10 h	13:15 a 14:10 h		13:15 a 13:45 h	13:15 a 14:10 h	13:15 a 14:10 h	13:15 a 13:45 h
30'							
45'							
14.00	HATHA	PILATES	VINYASA	HATHA	HATHA	PILATES	
15'	14:15 a 15:10 h	14:15 a 14:45 h	14:15 a 15:10 h	14:15 a 15:10 h	14:15 a 15:10 h	14:15 a 14:45 h	
30'							
45'							
15.00	PILATES	Pilates	IOGA DiR	Body Balance	VINYASA	IOGA DiR	
15'	15:15 a 15:45 h	15:15 a 16:00 h	15:15 a 16:10 h	15:15 a 16:00 h	15:30 a 16:30 h	15:15 a 16:10 h	
30'							
45'							
16.00	IOGA DiR	IOGA DiR	IOGA DiR	IOGA DiR		IOGA DiR	
15'	16:15 a 17:10 h	16:15 a 17:10 h	16:15 a 16:10 h	16:15 a 16:10 h		16:15 a 16:10 h	
30'							
45'							
17.00	Pilates	Body Balance	FORREST YOGA	Pilates	IOGA DiR	PILATES	
15'	17:15 a 18:00 h	17:15 a 18:00 h	17:15 a 18:10 h	17:15 a 18:00 h	17:15 a 18:10 h	17:15 a 17:45 h	
30'							
45'							
18.00	VINYASA	HATHA	Hipopresius	PILATES	VINYASA	PILATES	
15'	18:15 a 19:15 h	18:15 a 19:15 h	18:15 a 18:45 h	18:15 a 18:45 h	18:15 a 19:15 h	18:15 a 18:45 h	
30'							
45'							
19.00	YIN YOGA	YOGA	VINYASA	VINYASA	ESTIRAMENTS		
15'	19:15 a 20:15 h	19:15 a 20:15 h	19:15 a 20:15 h	19:15 a 20:15 h	19:30 a 20:00 h		
30'							
45'							
20.00							
15'							
30'							
45'							
21.00	ESTIRAMENTS	ESTIRAMENTS	ESTIRAMENTS	ESTIRAMENTS			
15'	21:15 a 21:45 h	21:15 a 21:45 h	21:15 a 21:45 h	21:15 a 21:45 h			
30'							
45'							
22.00							
15'							
30'							
45'							

Sessions en Streaming
Sessions Virtuals en directe
Sessions Yoga presencials
Sessions Pilates precencials

La durada de les sessions de yoga son d'1h. La resta, tenen una duració de 45 minuts.

És obligatori l'ús de tovallola i no es podrà accedir a l'activitat 5 minuts després de l'inici de la mateixa.

El centre es reserva el dret de modificar l'horari de les sessions de forma puntual per causa justificada i també en períodes d'estiu i vacances de Nadal. Les sessions s'han de reservar per garantir l'assistència des de l'App MyDiR.

Horaris de les sessions - DiR PARADISE MATARÓ

Vàlid a partir de Gener 2026



Sala Reformer (aquestes sessions tenen un cost adicional)

INICI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	FESTIU
06.00							
15'							
30'							
45'							
07.00							
15'							
30'							
45'							
08.00			PILATES REFORMER 08:00 a 09:00 h		PILATES REFORMER 08:00 a 09:00 h		
15'							
30'							
45'							
09.00							
15'							
30'							
45'							
10.00	PILATES REFORMER 10:00 a 11:00 h	PILATES REFORMER 10:00 a 11:00 h					
15'							
30'							
45'							
11.00	PILATES REFORMER 11:00 a 12:00 h						
15'							
30'							
45'							
12.00				PILATES REFORMER 12:00 a 13:00 h		PILATES REFORMER 11:15 a 12:15 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			PILATES REFORMER 16:30 a 17:30 h				
15'							
30'							
45'							
18.00			PILATES REFORMER 17:30 a 18:30 h	PILATES REFORMER 17:30 a 18:30 h			
15'							
30'							
45'							
19.00		PILATES REFORMER 18:30 a 19:30 h		PILATES REFORMER 18:30 a 19:30 h			
15'							
30'							
45'							
20.00		PILATES REFORMER 19:30 a 20:30 h		PILATES REFORMER 19:30 a 20:30 h			
15'							
30'							
45'							
21.00							
15'							
30'							
45'							
22.00							
15'							
30'							
45'							

Sessions Reformer
(no incloues a la quota)

La durada de les sessions és de 1 hora.

És obligatori l'ús de tovallola i no es podrà accedir a l'activitat 5 minuts després de l'inici de la mateixa.

El centre es reserva el dret de modificar l'horari de les sessions de forma puntual per causa justificada i també en períodes d'estiu i vacances de Nadal.

Per inscriure-us a aquestes sessions, dirigiu-vos a la recepció del centre.

Horaris de les sessions - DiR PARADISE MATARÓ

Vàlid a partir de Gener 2026



Piscina

INICI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	FESTIU
06.00							
15'							
30'							
45'							
07.00							
15'							
30'		AquaDiR		Aqua total body			
45'		07:15 a 08:00 h		07:15 a 08:00 h			
08.00							
15'							
30'							
45'							
09.00							
15'							
30'							
45'							
10.00							
15'							
30'	AquaDiR	Aqua total body	AquaDiR	Aqua aprima't	AquaDiR		
45'	10:15 a 11:00 h	10:15 a 11:00 h	10:15 a 11:00 h	10:15 a 11:00 h	10:15 a 11:00 h		
11.00							
15'							
30'							
45'							
12.00							
15'						AquaDiR	AquaDiR
30'						12:00 a 12:45 h	12:00 a 12:45 h
45'							
13.00							
15'							
30'							
45'							
14.00							
15'							
30'							
45'							
15.00							
15'							
30'							
45'							
16.00							
15'		AquaDiR		AquaDiR			
30'		15:45 a 16:30 h		15:45 a 16:30 h			
45'	AquaDiR	Aqua Pilates	AquaDiR	Aqua Pilates			
17.00	16:30 a 17:00 h	16:30 a 17:15 h	16:30 a 17:00 h	16:30 a 17:15 h			
15'							
30'							
45'							
18.00							
15'							
30'							
45'							
19.00							
15'							
30'							
45'							
20.00	Aqua Xtrem	Aqua DiR	Aqua Aprima't	Aqua DiR	Aqua total body		
15'	19:45 a 20:30 h	19:45 a 20:30 h	19:45 a 20:30 h	19:45 a 20:30 h	19:45 a 20:30 h		
30'							
45'							
21.00							
15'							
30'							
45'							
22.00							
15'							
30'							
45'							

La durada de les sessions és de 45 minuts.

És obligatori l'ús de casquet de bany i no es podrà accedir a l'activitat 5 minuts després de l'inici de la mateixa.

El centre es reserva el dret de modificar l'horari de les sessions de forma puntual per causa justificada i també en períodes d'estiu i vacances de Nadal. Les sessions s'han de reservar per garantir l'assistència des de l'App MyDiR.

Horaris de les sessions - DiR PARADISE MATARÓ

Vàlid a partir de Gener 2026



Sala Fitness Duració : 20' EXPRESS

INICI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	FESTIU
06.00							
15'							
30'	POWER CORE		WOD		POWER CORE		
45'	06:30 - 06:50h		06:30 - 06:50h		06:30 - 06:50h		
07.00							
15'		WOD		GLUTE LAB			
30'		07:15 - 07:35 h		07:15 - 07:35 h			
45'							
08.00							
15'							
30'							
45'							
09.00							
15'							
30'							
45'							
10.00							
15'	POWER CORE	POWER CORE	POWER CORE	POWER CORE	GLUTE EXP		
30'	10:15 - 10:35 h	10:15 - 10:35 h	10:15 - 10:35 h	10:15 - 10:35 h	10:15 - 11:00 h		
45'							
11.00							
15'		GLUTE EXP					
30'		11:15 - 12:00 h					
45'							
12.00							
15'							
30'							
45'							
13.00							
15'	POWER CORE	POWER CORE					
30'	13:15 - 13:35h	13:15 - 13:35h					
45'							
14.00					POWER CORE		
15'					13:45 - 14:05h		
30'							
45'							
15.00							
15'							
30'							
45'							
16.00							
15'							
30'							
45'							
17.00							
15'							
30'							
45'							
18.00							
15'	GLUTE LAB	POWER CORE	POWER CORE				
30'	18:15 - 18:35 h	18:15 - 18:35 h	18:15 - 18:35 h				
45'							
19.00							
15'	POWER CORE		GLUTE LAB		POWER CORE		
30'	19:15 - 19:35 h		19:15 - 19:35 h		19:15 - 19:35 h		
45'							
20.00							
15'		POWER CORE		POWER CORE			
30'		20:15 - 20:35 h		20:15 - 20:35 h			
45'							
21.00							
15'							
30'							
45'							
22.00							
15'							
30'							
45'							

FORÇA
TREBALL ABDOMINAL
CARDIO VASCULARS
GLUTIS

La durada de les sessions és de 20 minuts.
És obligatori l'ús de tovallola.
El centre es reserva el dret de modificar l'horari de les sessions de forma puntual per causa justificada i també en períodes d'estiu i vacances de Nadal.
Aquestes sessions es realitzen a la sala de fitness. (Abdominals al terra blau i Tabata Xpress a la zona d'entrenament EP)
Durant la realització de les sessions xpress, l'ús del espai es preferent per als usuaris que participen en les mateixes.