

# HORARIS DE LES SESSIONS - BDIR ALCUDIA

## A partir del 31 de maig

### SALA 2 - ACTIVITATS DIRIGIDES

Inici	Final	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
7:15	8:05	<b>Tonifica't</b> En directe	<b>Body Pump</b> En directe	<b>Cul10</b> En directe	<b>Aprima't</b> En directe	<b>Pilates</b> En directe
8:15	9:05	<b>Pilates</b> En directe	<b>Tonifica't</b> En directe	<b>Estiraments</b> En directe	<b>Body Pump</b> En directe	<b>Cul10 30"</b> Virtual
9:15	10:05	<b>Body Pump</b> En directe	Aprima't	Zumba	Tonifica't	Zumba En directe
10:15	11:05	IOGA	<b>Cuida't Pilates</b> En directe	<b>Body Pump</b>	<b>Cuida't cul10/cardio</b> En directe	<b>Body Pump</b> En directe
11:15	12:05	<b>Pilates</b> En directe	Cuida't Ioga En directe	<b>Tonifica't</b> En directe	<b>Cuida't Vital</b> En directe	<b>Aprima't</b> En directe
12:15	13:05	<b>Cul10/Abdominals</b> En directe	<b>Sevillanes</b> En directe	<b>Aprima't</b> En directe	<b>Country</b> En directe	<b>Cul10</b> En directe
13:15	14:05	<b>Abdominals 15"</b> Virtual	<b>Aprima't</b> En directe	<b>Abdominals 15"</b> Virtual	<b>Body Pump</b> En directe	<b>Body Pump</b> Virtual
13:30	14:20	<b>Body Pump</b> En directe		<b>Tonifica't</b> En directe		
14:15	15:05		<b>Cul10 POWER</b> En directe		<b>Zumba</b> En directe	<b>Hathe / Vinyasa</b> En directe
14:30	15:20	<b>Cul10</b> En directe		<b>Zumba</b> En directe		
15:15	16:05		Zumba En directe		<b>Cul10 /abd</b> En directe	<b>Body Pump</b> Virtual
16:15	17:05	<b>Tonifica't</b> En directe	<b>Body Pump</b> Virtual	<b>Cul10/Abdominals</b> En directe	<b>Zumba 40'</b> En directe	<b>Cul10 30"</b> Virtual
17:15	18:05	<b>Aprima't</b> En directe	<b>Tonifica't</b> En directe	<b>Pilates</b> En directe	<b>Cul10</b> En directe	<b>Body Pump</b> En directe
18:15	19:05	<b>Body Pump</b>	Aprima't	IOGA	<b>Body Pump</b>	Tonifica't
19:15	20:05	Zumba	<b>Body Pump</b>	IOGA	<b>Aprima't</b> David N	Zumba
20:15	21:05	<b>CrossDir</b>	<b>Aprima't</b> En directe	<b>Step</b> En directe	<b>Hatha/vinyasa</b> En directe	<b>Body Pump</b> Virtual
21:15	21:30	<b>Abdominals</b> Virtual	<b>Abdominals</b> Virtual	<b>Abdominals</b> Virtual	<b>Abdominals</b> Virtual	<b>Abdominals</b> Virtual
21:30	22:00	<b>Cul10</b> Virtual	<b>Full Body</b> Virtual	<b>Latino</b> Virtual	<b>Hiit Jambox</b> Virtual	<b>Cul10</b> Virtual

Inici	Final	Dissabte
8:15	9:05	<b>Body Pump</b> Virtual
9:15	9:45	<b>Hiit Jambox</b> Virtual
9:45	10:00	<b>Abdominals</b> Virtual
10:15	11:05	<b>Pilates</b> En directe
11:15	12:05	<b>Vinyasa</b> En directe
12:15	13:05	<b>Zumba</b> En directe
13:15	14:05	<b>Body Pump</b> En directe

### SpinDiR

Inici	Final	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
7:30	8:15	<b>SpinDiR</b> En directe	<b>SpinDiR</b> En directe	<b>SpinDiR</b> En directe	<b>SpinDiR</b> En directe	SpinDiR Virtual
08.30	9:15	SpinDiR Virtual	<b>SpinDiR</b> En directe	SpinDiR Virtual	<b>SpinDiR</b> En directe	SpinDiR Virtual
9:30	10:15	<b>SpinDiR</b> En directe	<b>SpinDiR</b> En directe	<b>SpinDiR</b> En directe	<b>SpinDiR</b> En directe	<b>SpinDiR</b> En directe
10:30	11:15	<b>SpinDiR</b> En directe	SpinDiR Virtual	<b>SpinDiR</b> En directe	SpinDiR Virtual	<b>SpinDiR</b> En directe
11.30	12:15	SpinDiR Virtual	SpinDiR Virtual	SpinDiR Virtual	SpinDiR Virtual	SpinDiR Virtual
12.30	13:15	SpinDiR Virtual	SpinDiR Virtual	SpinDiR Virtual	SpinDiR Virtual	SpinDiR Virtual
13:30	14:15	<b>SpinDiR</b> En directe	<b>SpinDiR</b> En directe	<b>SpinDiR</b> En directe	<b>SpinDiR</b> En directe	SpinDiR Virtual
14.30	15:15	<b>SpinDiR</b> En directe	SpinDiR Virtual	<b>SpinDiR</b> En directe	SpinDiR Virtual	<b>SpinDiR</b> En directe
15.30	16:15	SpinDiR Virtual	SpinDiR Virtual	SpinDiR Virtual	SpinDiR Virtual	SpinDiR Virtual
16:30	17:15	SpinDiR Virtual	SpinDiR Virtual	SpinDiR Virtual	SpinDiR Virtual	SpinDiR Virtual
17:30	18:15	<b>SpinDiR</b> En directe	<b>SpinDiR</b> En directe	<b>SpinDiR</b> En directe	<b>SpinDiR</b> En directe	<b>SpinDiR</b> En directe
18:30	19:15	<b>SpinDiR</b> Alex	<b>SpinDiR</b> En directe	<b>SpinDiR</b> Carlos	<b>SpinDiR</b> En directe	<b>SpinDiR</b> En directe
19:30	20:15	<b>SpinDiR</b> Alex	<b>SpinDiR</b> En directe	<b>SpinDiR</b> Carlos	<b>SpinDiR</b> En directe	<b>SpinDiR</b> En directe
20:30	21:15	<b>SpinDiR</b> En directe	<b>SpinDiR</b> En directe	<b>SpinDiR</b> En directe	<b>SpinDiR</b> En directe	SpinDiR Virtual
21:30	22:15	SpinDiR Virtual	SpinDiR Virtual	SpinDiR Virtual	SpinDiR Virtual	SpinDiR Virtual

Inici	Final	Dissabte
8:30	9:15	SpinDiR Virtual
9:30	10:15	SpinDiR Virtual
10:30	11:15	<b>SpinDiR</b> En directe
11:30	12:15	<b>SpinDiR</b> En directe
12:30	13:15	<b>SpinDiR</b> En directe

### BOOTCAMP

Inici	Final	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
9:15	10:00	Bootcamp Virtual	Bootcamp Virtual	Bootcamp Virtual	Bootcamp Virtual	Bootcamp Virtual
10:15	11:00	Bootcamp Virtual	<b>FULL BODY</b>	Bootcamp Virtual	Bootcamp Virtual	Bootcamp Virtual
11:15	12:00	Bootcamp Virtual	Bootcamp Virtual	Bootcamp Virtual	Bootcamp Virtual	Bootcamp Virtual
18:15	19:00	Bootcamp Virtual	Bootcamp Virtual	Bootcamp Virtual	Bootcamp Virtual	Bootcamp Virtual
19:15	20:00	Bootcamp Virtual	<b>FULL BODY</b>	Bootcamp Virtual	<b>FULL BODY</b>	Bootcamp Virtual
20:15	21:00	Bootcamp Virtual	Bootcamp Virtual	Bootcamp Virtual	Bootcamp Virtual	Bootcamp Virtual

### BOXA

Inici	Final	Dimarts	Dimecres
18:30	19:20	<b>BOXA</b>	<b>BOXA</b>