



Club Bdir Figueres

Activitats Dirigides

INICI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	
07.15							
15'	Total Body 7.15 a 8.00 h	SpinDiR 7.15 a 8.00 h	Total Body 7.15 a 8.00 h	Cul 10 7.15 a 8.00 h	Aprima't 7.15 a 8.00 h		
30'							
45'							
08.00							
15'	Tono 45' 8.00 a 8.45 h	Cardio 45' 8.00 a 8.45 h	Tono 45' 8.00 a 8.45 h	Cardio 45' 8.00 a 8.45 h	Tono 45' 8.00 a 8.45 h		
30'							
45'						VIRTUAL	
09.30							
15'	Aprima't 9.30 a 10.15 h	Cul 10 9.30 a 10.15 h	Upper Body 9.30 a 10.15 h	Aprima't 9.30 a 10.15 h	Total Body 9.30 a 10.15 h	Tono 45' 9.15 a 10.00 h	
30'							
45'						VIRTUAL	
10.30							
15'	Cuida't 10.30 a 11.15 h	Cuida't 10.30 a 11.15 h	Cuida't 10.30 a 11.15 h	Cuida't 10.30 a 11.15 h	Cuida't 10.30 a 11.15 h	Core 25' 10.15 a 10.40 h	
30'							
45'						VIRTUAL	
11.30							
15'	Tono 45' 11.30 a 12.15 h	Estiraments 45' 11.30 a 12.15 h	Pilates 45' 11.30 a 12.15 h	Estiraments 45' 11.30 a 12.15 h	Tono 45' 11.30 a 12.15 h	Upper Body 11.15 a 12.00 h	
30'							
45'							VIRTUAL
12.30							
15'	Cardio 25' 12.30 a 12.55 h	Pilates 25' 12.30 a 12.55 h	Core 25' 12.30 a 12.55 h	Cardio 25' 12.30 a 12.55 h	Core 25' 12.30 a 12.55 h	Cardio 25' 12.15 a 12.40 h	
30'							
45'							VIRTUAL
13.30							
15'	SpinDiR 13.30 a 14.15 h	Cul 10 13.30 a 14.15 h	SpinDiR 13.30 a 14.15 h	Upper Body 13.30 a 14.15 h	Total Body 13.30 a 14.15 h	Aprima't 13.15 a 14.00 h	
30'							
45'							
14.30							
15'	Estiraments 45' 14.30 a 15.15 h	Total Body 45' 14.30 a 15.15 h	Cardio 45' 14.30 a 15.15 h	Tono 45' 14.30 a 15.15 h	Estiraments 45' 14.30 a 15.15 h	Estiraments 45' 14.15 a 14.40 h	
30'							
45'							VIRTUAL
15.15							
15'	Upper Body 15.15 a 16.00 h	Cul 10 15.15 a 16.00 h	Total Body 15.15 a 16.00 h	Aprima't 15.15 a 16.00 h	Pilates 15.15 a 16.00 h		
30'							
45'							
16.30						15.45 a 16.15 h/ Virtual	
15'	Core 25' 16.30 a 17.15 h	Total Body 45' 16.30 a 17.15 h	Core 25' 16.30 a 17.15 h	Total Body 45' 16.30 a 17.15 h	Estiraments 45' 16.30 a 17.15 h		
30'							
45'						VIRTUAL	
17.30							
15'	Aprima't 17.30 a 18.15 h	Upper Body 17.30 a 18.15 h	Total Body 17.30 a 18.15 h	SpinDiR 17.30 a 18.15 h	Cul 10 17.30 a 18.15 h		
30'							
45'							
18.30							
15'	SpinDiR 18.30 a 19.15 h	Total Body 18.30 a 19.15 h	SpinDiR 18.30 a 19.15 h	Total Body 18.30 a 19.15 h	SpinDiR 18.30 a 19.15 h		
30'							
45'							
19.30							
15'	Cul 10 19.30 a 20.15 h	SpinDiR 19.30 a 20.15 h	Cul 10 19.30 a 20.15 h	Cul 10 19.30 a 20.15 h	Aprima't 19.30 a 20.15 h		
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.