

HORARIS DE LES SESSIONS · BDiR Granados

a partir del 23 de novembre de 2020



SALA 2 · ACTIVITATS DIRIGIDES

Inici	Final	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
7.15	8.00	Tonificació Virtual	Cul 10 Virtual	Ioga Virtual	Cul 10 Virtual	Tonificació Virtual
8.15	9.00	Cul 10 Virtual	Tonificació Virtual	Cul 10 Virtual	Pilates Virtual	DiR Move Virtual
9.15	10.05	BODY PUMP Mireia	Cul 10 Virtual	CUL 10/ABD David	Cul 10 Virtual	Cul 10 Virtual
10.15	11.05	Pilates Virtual	Abdominals Virtual	Cardio Virtual	Pilates Virtual	Pilates Virtual
11.15	12.05	Cul 10 Virtual	Pilates Virtual	Ioga Virtual	Tonificació Virtual	DiR Dance Virtual
12.15	13.05	Tonificació Virtual	DiR Move Virtual	Tonificació Virtual	Cardio Virtual	Ioga Virtual
13.15	14.05	Power body Virtual	Tonificació Virtual	DiR Dance Virtual	Cul 10 Virtual	Cul 10 Virtual
14.15	15.05	BODY PUMP Frances	DiR Dance Virtual	TONIFICA'T Juan Carlos	DiR Move Virtual	Tonificació Virtual
15.15	16.05	Tonificació Virtual	Cardio Virtual	Power body Virtual	Cardio Virtual	Abdominals Virtual
16.15	17.05	Total HIIT Virtual	Ioga Virtual	Tonificació Virtual	Total HIIT Virtual	Tonificació Virtual
17.45	18.35	PILATES Mario	APRIMA'T Pi	BODY PUMP Mario	CUL10 POWER Pi	CORE Virtual
18.45	19.35	IOGA Vladimir	ZUMBA Pi	CUL 10/ABD Mario	TONIFICA'T Pi	Cul 10 Virtual
19.45	20.35	BODY PUMP Mario	CUL10 POWER Pi	Pilates Mario	JUMPING Pi	Tonificació Virtual

SALA 3 · BOOTCAMP

Inici	Final	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
14.15	15.00		FULL BODY Frances		FULL BODY Ruben	
18.30	19.15	FULL BODY Erle		FULL BODY Erle		
19.30	20.15	FULL BODY Erle		FULL BODY Erle		