

Horaris de les sessions - BDiR Lluria

Des del 6 de Setembre de 2021



Sala 1 Activitats Dirigides

INICI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
07.00					
15'					
30'	Tonifica't EN DIRECTE 07.15 a 08.05 h / Neus S	Body Pump EN DIRECTE 07.15 a 08.05 h / Jordi B	Cul 10 EN DIRECTE 07.15 a 08.05 h / Neus S	Aprima't EN DIRECTE 07.15 a 08.05 h / Jordi B	Pilates EN DIRECTE 07.15 a 08.05 h / Susana
45'					
08.00					
15'					
30'	Zumba EN DIRECTE 08.15 a 09.05 h / Gerard	Tonifica't EN DIRECTE 08.15 a 09.05 h / Jordi B	Estiraments EN DIRECTE 08.15 a 09.05 h / Neus S	Body Pump EN DIRECTE 08.15 a 09.05 h / Jordi B	Cul 10 08.15 a 08.45 h / VIRTUAL ABS 8.45 a 9.00 h VIRTUAL
45'					
09.00					
15'					
30'	Pilates 09.15 a 10.05 h / Monica	loga Dir 09.15 a 10.05 h / Mª Dolores	Body Pump 9.15 a 10.05 h / Timo	Aprima't EN DIRECTE 09.15 a 10.05 h / Laura M	Zumba EN DIRECTE 09.15 a 10.05 h / Gerard
45'					
10.00					
15'					
30'	Tonifica't 10.15 a 11.05 h / Monica	Zumba EN DIRECTE 10.15 a 11.05 h / Laura M	Cul 10/Mobility 10.15 a 11.05 h / Timo	loga Dir 10.15 a 11.05 h / Yanina	Body Pump EN DIRECTE 10.15 a 11.05 h / Gerard
45'					
11.00					
15'					
30'	Pilates EN DIRECTE 11.15 a 12.05 h / Neus S	Cul 10 EN DIRECTE 11.15 a 12.05 h / Axel C	Zumba EN DIRECTE 11.15 a 12.05 h / Sandra S	Body Pump EN DIRECTE 11.15 a 12.05 h / Axel C	Aprima't EN DIRECTE 11.15 a 12.05 h / Susana
45'					
12.00					
15'					
30'	Zumba EN DIRECTE 12.15 a 13.05 h / Sandra S	Boxa EN DIRECTE 12.15 a 13.05 h / Luis	Cul 10 EN DIRECTE 12.15 a 13.05 h / Sandra	Tonifica't EN DIRECTE 12.15 a 13.05 h / Axel C	Body Pump EN DIRECTE 12.15 a 13.05 h / Sandra S
45'					
13.00					
15'					
30'					
45'					
14.00					
15'					
30'	Body Pump 13.30 a 14.20 h / Timo	Aprima't 13.30 a 14.20 / EN DIRECTE	Cul 10/ Upper B 13:30 a 14.25 h / Miriam	Aprima't EN DIRECTE 13.15 a 14.05 h / Erick	Full Body 13.30 a 14.00 h / VIRTUAL
45'					
15.00					
15'					
30'	Cul 10 EN DIRECTE 14.30 a 15.20 h / Ana C.	Pilates 14.30 a 15.25 h / Timo	Aprima't EN DIRECTE 14.30 a 15.20 h / Ana C	Total Body EN DIRECTE 14.30 a 15.20 h / David N	Hatha Vinyasa EN DIRECTE 14.15 a 15.10 h Margarita
45'					
16.00					
15'					
30'	Full Body 15.30 a 16.00 h / VIRTUAL	Cul 10 EN DIRECTE 15.30 a 16.05 h / Sandra S	Full Body 15.30 a 16.00 h / VIRTUAL	Tonifica't EN DIRECTE 15.30 a 16.10 h / Sandra S	HIIT Full Body 15.20 a 15.50 h / VIRTUAL ABS 15.50 a 16.05 h VIRTUAL
45'					
17.00					
15'					
30'	Cul 10 EN DIRECTE 16.15 a 17.05 h / Laura M	Zumba EN DIRECTE 16.15 a 17.05 h / Sandra S	Cul 10 EN DIRECTE 16.15 a 17.05 h / Astrid	Zumba EN DIRECTE 16.15 a 17.05 h / Sandra S	Cul 10 16.15 a 16.45 h / VIRTUAL ABS 16.45 a 17.00 h VIRTUAL
45'					
18.00					
15'					
30'	Pilates DIRECTE 17.15 a 18.05 h / Laura M	Tonifica't EN DIRECTE 17.15 a 18.05 h / Ana C.	Body Pump EN DIRECTE 17.15 a 18.05 h / Claudia	Cul 10 EN DIRECTE 17.15 a 18.05 h / Ana C	Body Pump EN DIRECTE 17.15 a 18.05 h / Laura
45'					
19.00					
15'					
30'	Zumba EN DIRECTE 18.15 a 19.05 h / Jean	Pilates 18.15 a 19.05 h / Esther N	Cul 10 EN DIRECTE 18.15 a 19.05 h / Astrid	Zumba 25' 18.15 a 18.40 / Esther N Abdominals 25' 18.45 a 19.10 / Esther N	loga DiR 18.15 a 19.05 / Mónica L
45'					
20.00					
15'					
30'	Tonifica't 19.15 a 20.05 h / Mónica L	D-Move EN DIRECTE 19.15 a 20.05 h / Jose M	Body Pump 19.15 a 20.05 h / Mónica L	Aprima't EN DIRECTE 19.15 a 20.05 h / Ana C	Aprima't 19.15 a 20.05 / Mónica
45'					
21.00					
15'					
30'	Body Pump DIRECTE 20.15 a 21.05 h / Eva T.	Cul 10 20.15 a 21.05 h / Esther N	Step EN DIRECTE 20.15 a 21.05 h / Eva T	loga DiR 20.15 a 21.05 / Esther N	Body Pump 20.15 a 21.10 h / VIRTUAL
45'					
22.00					
15'					
30'	Cul10 21.15 a 21.45 h / VIRTUAL	Body Pump 21.15 a 22.10 h / VIRTUAL	Full Body 21.15 a 21.45 h / VIRTUAL	Body Pump 21.15 a 22.10 h / VIRTUAL	Cul10 21.15 a 21.45 h / VIRTUAL
45'	ABS 21.45 a 22.00 h VIRTUAL		ABS 21.45 a 22.00 h VIRTUAL		ABS 21.45 a 22.00 h VIRTUAL

- 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 - BDiR Lluria

Des del 6 de Setembre de 2021



Sala Bootcamp

INICI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
07.00					
15'					
30'	Full Body 07.30 a 08.15 h	Full Body 07.30 a 08.15 h	Full Body 07.30 a 08.15 h	Full Body 07.30 a 08.15 h	Full Body 07.30 a 08.15 h
45'					
08.00					
15'					
30'	Full Body 08.30 a 09.15 h	Full Body 08.30 a 09.15 h	Full Body 08.30 a 09.15 h	Full Body 08.30 a 09.15 h	Full Body 08.30 a 09.15 h
45'					
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	Full Body 09.30 a 10.15 h	Full Body 09.30 a 10.15 h
45'					
10.00					
15'					
30'	Full Body 10.30 a 11.15 h	Full Body 10.30 a 11.15 h	Full Body 10.30 a 11.15 h	Full Body 10.30 a 11.15 h	Full Body 10.30 a 11.15 h
45'					
11.00					
15'					
30'	Full Body 11.30 a 11.15 h	Full Body 11.30 a 11.15 h	Full Body 11.30 a 11.15 h	Full Body 11.30 a 11.15 h	Full Body 11.30 a 11.15 h
45'					
12.00					
15'					
30'	Full Body 12.30 a 13.15 h	Full Body 12.30 a 13.15 h	Full Body 12.30 a 13.15 h	Full Body 12.30 a 13.15 h	Full Body 12.30 a 13.15 h
45'					
13.00					
15'					
30'	Full Body 13.30 a 14.15 h	Full Body 13.30 a 14.15 h / Timo	Full Body 13.30 a 14.15 h	Full Body 13.30 a 14.15 h	Full Body 13.30 a 14.15 h
45'					
14.00					
15'					
30'	Full Body 14.30 a 15.15 h / Timo	Full Body 14.30 a 15.15 h	Full Body 14.30 a 15.15 h / Miriam	Full Body 14.30 a 15.15 h	Full Body 14.30 a 15.15 h
45'					
15.00					
15'					
30'	Full Body 15.30 a 16.15 h	Full Body 15.30 a 16.15 h	Full Body 15.30 a 16.15 h	Full Body 15.30 a 16.15 h	Full Body 15.30 a 16.15 h
45'					
16.00					
15'					
30'	Full Body 16.30 a 17.15 h	Full Body 16.30 a 17.15 h	Full Body 16.30 a 17.15 h	Full Body 16.30 a 17.15 h	Full Body 16.30 a 17.15 h
45'					
17.00					
15'					
30'	Full Body 17.20 a 18.05 h	Full Body 17.20 a 18.05 h	Full Body 17.20 a 18.05 h	Full Body 17.20 a 18.05 h	Full Body 17.20 a 18.05 h
45'					
18.00					
15'					
30'	Full Body 18.15 a 19.00 h / Mónica L	Full Body 18.15 a 19.00 h	Full Body 18.15 a 19.00 h / Mónica L	Full Body 18.15 a 19.00 h	Full Body 18.15 a 19.00 h
45'					
19.00					
15'					
30'	Full Body 19.15 a 20.00 h	Full Body 19.15 a 20.00 h / Esther N	Full Body 19.15 a 20.00 h	Full Body 19.15 a 20.00 h / Esther N	Full Body 19.15 a 20.00 h
45'					
20.00					
15'					
30'	Full Body 20.15 a 21.00 h / Mónica L	Full Body 20.15 a 21.00 h	Full Body 20.15 a 21.00 h	Full Body 20.15 a 21.00 h	Full Body 20.15 a 21.00 h
45'					
21.00					
15'					
30'	Full Body 21.15 a 22.00 h	Full Body 21.15 a 22.00 h	Full Body 21.15 a 22.00 h	Full Body 21.15 a 22.00 h	Full Body 21.15 a 22.00 h
45'					
22.00					

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.