

HORARIS DE LES SESSIONS – BDiR MALLORCA

A partir del 31 de Maig

SALA 2 • ACTIVITATS DIRIGIDES

Inici	Final	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Inici	Final	Dissabte	
7:15	8:05	Tonifica't En Directe	Body Pump En directe	Cul10 En Directe	Aprima't En Directe	Pilates En Directe	d	9:15	10:05	Cul 10 Virtual
8:15	9:05	Pilates En Directe	Tonifica't En Directe	Estiraments En Directe	Body Pump En directe	Body Combat Virtual	d	10:15	11:05	Pilates En Directe
9:15	10:05	Zumba/cul10 David M	Cul10 En Directe	Pilates Mireia C	Aprima't En Directe	Body Pump Virtual	d	11:15	12:05	Tonifica't En Directe
10:15	11:05	Estiraments David M	Zumba En Directe	Tonifica't Mireia C	Cul10 En Directe	Tonifica't En Directe	d	12:15	13:05	Zumba En Directe
11:15	12:05	Pilates En Directe	IOGA Juliana H	Tonifica't En Directe	Body Pump En directe	Mobility David M	d	13:15	14:05	Body Pump En directe
12:15	13:05	Zumba En Directe	Sevillanes En Directe	Aprima't En Directe	Tonifica't En Directe	Cul10 En Directe	d			
13:15	14:05	Tonifica't En Directe	Aprima't En Directe	Cul10 En Directe	Body Pump En directe	Body Pump Virtual				
14:15	15:05	Cul10 Power Mario M	Aprima't David M	Body Pump Mario M	Vinyasa II Ioga En Directe	Latino Virtual				
15:15	16:05	Dir Move Virtual	Zumba En Directe	Body Combat Virtual	Latino Virtual	Body Pump Virtual				
16:15	17:05	Tonifica't En Directe	Zumba En Directe	Cul10 En Directe	Zumba En Directe	Cul 10 Virtual				
17:15	18:05	Aprima't En Directe			Cul10 En Directe	Zumba En Directe				
17:35	18:05		Aprima't Mario M	Cul10 Monica L						
18:15	19:05	Pilates Monica L	Cul10 Mario M	Aprima't Monica L	Tonifica't Mario M	Body Pump En directe				
19:15	20:05	Zumba Monica L	Body Combat Mario M	Body Pump Monica L	Pilates Mario M	Body Combat En Directe				
20:15	21:05	Aprima't Monica L	Body Pump Mario M	IOGA Monica L	Body Combat Mario M	D-move Virtual				
21:15	22:00	Jambox Virtual	Latino Virtual	Cul 10 Virtual	Pilates Virtual	Jambox Virtual				

SpinDiR

Inici	Final	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Inici	Final	Dissabte	
7:30	8:15	en Directe	en Directe	en Directe	en Directe	SpinDiR Virtual		9:30	10:15	SpinDiR Virtual
08:30	09:15	SpinDiR Virtual	en Directe	SpinDiR Virtual	en Directe	SpinDiR Virtual		10:30	11:15	en Directe
9:30	10:15	en Directe	en Directe	en Directe	en Directe	en Directe		11:30	12:15	en Directe
10:30	11:15	en Directe	SpinDiR Virtual	en Directe	SpinDiR Virtual	en Directe		12:30	13:15	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	en Directe	en Directe	en Directe	en Directe	SpinDiR Virtual				
14:30	15:15	en Directe	SpinDiR Virtual	en Directe	SpinDiR Virtual	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	SpinDiR Virtual	SpinDiR Virtual	SpinDiR Virtual	SpinDiR Virtual	SpinDiR Virtual				
18:30	19:15	en Directe	SpinDiR Mireia C	SpinDiR Josep C	SpinDiR Mireia C	en Directe				
19:30	20:15	SpinDiR Josep C	SpinDiR Mireia C	SpinDiR Josep C	SpinDiR Mireia C	en Directe				
20:30	21:15	SpinDiR Josep C	SpinDiR Virtual	SpinDiR Virtual	SpinDiR Virtual	SpinDiR Virtual				

HORARIS DE LES SESS

A partir de

SALA 2 • ACTIVITATS DIRIGIDES

Inici	Final	Dilluns	Dimarts	Dimecres
7:15	8:05	Tonifica't En Directe	Body Pump En directe	Cul10 En Directe
8:15	9:05	Pilates En Directe	Tonifica't En Directe	Estiraments En Directe
9:15	10:05	Zumba/cul10 David M	Cul10 Laura M	Pilates Mireia C
10:15	11:05	Estiraments David M	Zumba Laura M	Tonifica't Mireia C
11:15	12:05	Pilates Neus S	IOGA Juliana H	Tonifica't Neus S
12:15	13:05	Zumba En Directe	Sevillanes En Directe	Aprima't En Directe
13:15	14:05	Tonificacio Mara	Aprima't En Directe diago	Cul 10 /abbs maragall
14:15	15:05	Cul10 Power Mario M	Aprima't David M	Body Pump Mario M
15:15	16:05	Dir Move Virtual	Zumba Dire marag	Ioga Virtual
16:15	17:05	Tonifica't En Directe	Zumba Dire diago	Cul10 En Directe
17:15	18:05	Aprima't En Diago		
17:35	18:05		Mobility Mario M	Cul10 Monica L
18:15	19:05	Pilates Monica L	Cul10 Mario M	Aprima't Monica L
19:15	20:05	Zumba Monica L	Body Combat Mario M	Body Pump Monica L
20:15	21:05	Aprima't Monica L	Body Pump Mario M	IOGA Monica L

SpinDiR

Inici	Final	Dilluns	Dimarts	Dimecres
7:30	8:15	en Directe	en Directe	en Directe
08.30	09.15	SpinDiR Virtual	en Directe	SpinDiR Virtual
9:30	10:15	en Directe	en Directe	en Directe
10:30	11:15	en Directe	SpinDiR Virtual	en Directe
11.30	12.15	SpinDiR Virtual	SpinDiR Virtual	SpinDiR Virtual
12.30	13.15	SpinDiR Virtual	SpinDiR Virtual	SpinDiR Virtual
13:30	14:15	en Directe	en Directe	en Directe
14.30	15.15	en Directe	SpinDiR Virtual	en Directe
15.30	16.15	SpinDiR Virtual	SpinDiR Virtual	SpinDiR Virtual
16:30	17:15	SpinDiR Virtual	SpinDiR Virtual	SpinDiR Virtual
17:30	18:15	SpinDiR Virtual	SpinDiR Virtual	SpinDiR Virtual
18:30	19:15	en Directe	SpInDiR Mireia C	en Directe
19:30	20:15	SpInDiR Josep C	SpInDiR Mireia C	SpInDiR Josep C
20:30	21:15	SpInDiR Josep C		SpInDiR Josep C

SESSIONS – BDIR MALLORCA

el 17 de Maig

Dijous	Divendres
Aprima't En Directe	Pilates En Directe
Body Pump En directe	Dir Move Virtual
Aprima't Laura M	Body Pump Virtual
Cul10 Laura M	Tonifica't Sandra S
Body Pump Axel C	Mobility David M
Tonifica't En Directe	Cul10 En Directe
Body Pump Dire diago	Cul 10 Virtual
Vinyasa II Ioga En Directe	Aprima't Virtual
Cul 10 /abbs maragall	Total HIIT Virtual
Zumba Dire diago	Cul 10 Virtual
Cul10 En Directe diag	Zumba En directe
Tonifica't Mario M	Body Pump En directe
Pilates Mario M	Body Combat En Directe
Body Combat Mario M	Pilates Virtual

Inici	Final	Dissabte
9:15	10:05	Cul 10 Virtual
10.15	11.05	Pilates En Directe
11.15	12.05	Tonifica't En Directe
12.15	13.05	Zumba En Directe
13.15	14.05	Body Pump En directe

d

d

d

d

d

d

MARAGALL?

Dijous	Divendres
en Directe	SpinDiR Virtual
en Directe	SpinDiR Virtual
en Directe	en Directe
SpinDiR Virtual	en Directe
SpinDiR Virtual	SpinDiR Virtual
SpinDiR Virtual	SpinDiR Virtual
en Directe	SpinDiR Virtual
SpinDiR Virtual	en Directe
SpinDiR Virtual	SpinDiR Virtual
SpinDiR Virtual	SpinDiR Virtual
SpinDiR Virtual	SpinDiR Virtual
SpinDiR Mireia C	en Directe
SpinDiR Mireia C	en Directe

Inici	Final	Dissabte
9:30	10:15	SpinDiR Virtual
10:30	11:15	en Directe
11:30	12:15	en Directe
12:30	13:15	en Directe

31maig21



31maig21

HORARIS DE LES SESS

A partir de

SALA 2 • ACTIVITATS DIRIGIDES

Inici	Final	Dilluns	Dimarts	Dimecres
7:15	8:05	Tonifica't En Directe	Body Pump En directe	Cul10 En Directe
8:15	9:05	Pilates En Directe	Tonifica't En Directe	Estiraments En Directe
9:15	10:05	Zumba/cul10 David M	Cul10 Laura M	Pilates Mireia C
10:15	11:05	Estiraments David M	Zumba Laura M	Tonifica't Mireia C
11:15	12:05	Pilates Neus S	IOGA Juliana H	Tonifica't Neus S
12:15	13:05	Zumba En Directe	Sevillanes En Directe	Aprima't En Directe
13:15	14:05	Tonificacio Mara	Aprima't En Directe diago	Cul 10 /abbs maragall
14:15	15:05	Cul10 Power Mario M	Aprima't David M	Body Pump Mario M
15:15	16:05	Dir Move Virtual	Zumba Dire marag	Ioga Virtual
16:15	17:05	Tonifica't En Directe	Zumba Dire diago	Cul10 En Directe
17:15	18:05	Aprima't En Diago		
17:35	18:05		Mobility Mario M	Cul10 Monica L
18:15	19:05	Pilates Monica L	Cul10 Mario M	Aprima't Monica L
19:15	20:05	Zumba Monica L	Body Combat Mario M	Body Pump Monica L
20:15	21:05	Aprima't Monica L	Body Pump Mario M	IOGA Monica L

SpinDiR

Inici	Final	Dilluns	Dimarts	Dimecres
7:30	8:15	en Directe	en Directe	en Directe
08.30	09.15	SpinDiR Virtual	en Directe	SpinDiR Virtual
9:30	10:15	en Directe	en Directe	en Directe
10:30	11:15	en Directe	SpinDiR Virtual	en Directe
11.30	12.15	SpinDiR Virtual	SpinDiR Virtual	SpinDiR Virtual
12.30	13.15	SpinDiR Virtual	SpinDiR Virtual	SpinDiR Virtual
13:30	14:15	en Directe	en Directe	en Directe
14.30	15.15	en Directe	SpinDiR Virtual	en Directe
15.30	16.15	SpinDiR Virtual	SpinDiR Virtual	SpinDiR Virtual
16:30	17:15	SpinDiR Virtual	SpinDiR Virtual	SpinDiR Virtual
17:30	18:15	SpinDiR Virtual	SpinDiR Virtual	SpinDiR Virtual
18:30	19:15	en Directe	SpInDiR Mireia C	en Directe
19:30	20:15	SpInDiR Josep C	SpInDiR Mireia C	SpInDiR Josep C
20:30	21:15	SpInDiR Josep C		SpInDiR Josep C

SESSIONS – BDIR MALLORCA

el 17 de Maig

Dijous	Divendres
Aprima't En Directe	Pilates En Directe
Body Pump En directe	Dir Move Virtual
Aprima't Laura M	Body Pump Virtual
Cul10 Laura M	Tonifica't Sandra S
Body Pump Axel C	Mobility David M
Tonifica't En Directe	Cul10 En Directe
Body Pump Dire diago	Cul 10 Virtual
Vinyasa II Ioga En Directe	Aprima't Virtual
Cul 10 /abbs maragall	Total HIIT Virtual
Zumba Dire diago	Cul 10 Virtual
Cul10 En Directe diag	Zumba En directe
Tonifica't Mario M	Body Pump En directe
Pilates Mario M	Body Combat En Directe
Body Combat Mario M	Pilates Virtual

Inici	Final	Dissabte
9:15	10:05	Cul 10 Virtual
10.15	11.05	Pilates En Directe
11.15	12.05	Tonifica't En Directe
12.15	13.05	Zumba En Directe
13.15	14.05	Body Pump En directe

d

d

d

d

d

d

MARAGALL?

Dijous	Divendres
en Directe	SpinDiR Virtual
en Directe	SpinDiR Virtual
en Directe	en Directe
SpinDiR Virtual	en Directe
SpinDiR Virtual	SpinDiR Virtual
SpinDiR Virtual	SpinDiR Virtual
en Directe	SpinDiR Virtual
SpinDiR Virtual	en Directe
SpinDiR Virtual	SpinDiR Virtual
SpinDiR Virtual	SpinDiR Virtual
SpinDiR Virtual	SpinDiR Virtual
SpinDiR Mireia C	en Directe
SpinDiR Mireia C	en Directe

Inici	Final	Dissabte
9:30	10:15	SpinDiR Virtual
10:30	11:15	en Directe
11:30	12:15	en Directe
12:30	13:15	en Directe



