

INICIO	FIN	Lunes	Martes	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
09:15	10:25			ASHTANGA Daniel				
9:15	10:15		Vinyasa Marian		YIN YOGA Barbara			
9:30	10:25	IYENGAR Vladimir				CORE VINYASA Gloria		
10:30	11:20	YOGUILATES Marian	HATHA Manuel	RESTAURATIVO Gloria	HATHA FLOW Jessica G.	RESTAURATIVO Gloria		
11:30	12:20						VINYASA Manu	VINYASA Paula
13:15	14:15							
14:15	15:15	VINYASA Marian	CORE VINYASA Gloria	VINYASA Claudia	VINYASA Barbara	DHARMA Jessica G.		
15:30	16:30		D-GRAVITY Gloria					
15:30	16:20					VINYASA Manuel		
17:15	18:05	IYENGAR Vladimir	INTRO AL YOGA Cristian*					
18:15	19:05	VINYASA II Toni		CORE VINYASA Lola	HATHA VINYASA Gabriel	INTRO AL YOGA Gabriel		
18:30	19:25							
18:30	19:30		ASHTANGA Manu					
19:15	20:05	HATHA Toni			HATHA BASICS Cristian*	HATHA VINYASA Paula		
19:40	20:30		RESTAURATIVO Manu					
19:45	20:35			VINYASA FLOW Gala				

* Profesor en Prácticas

BDiR YogaOne Mandri

Horaris activitats dirigides



Sala 2 Activitats Dirigides i SpinDir

INICI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DJOUIS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
09.00			ABD VIRTUAL 9.00 h		ABD VIRTUAL 9.00 h		
15'							
30'	Body Pump EN DIRECTE 09.15 a 10.05 h / Sandra S	Cuida't Total Body 09.15 a 10.05 h / En directe	SpinDir EN DIRECTE 09.30 a 10.15 h / Jordi V	Aprima't EN DIRECTE 09.15 a 10.05 h / Laura M	SpinDir EN DIRECTE 09.30 a 10.15 h / Alvaro		
45'							
10.00							
15'	Cuida't Ritmes 10.15 a 11.05 h / En directe	Zumba EN DIRECTE 10.15 a 11.05 h / Laura M		Cuida't Cul10 10.15 a 11.05 h / En directe	SpinDir EN DIRECTE 10.30 a 11.15 h / Alvaro		
30'							
45'							
11.00							
15'	Cuida't Estiraments 11.15 a 12.05 h / En directe	Cul 10 EN DIRECTE 11.15 a 12.05 h / Axel C	Tai-txi virtual 11.30 a 12.00	Cuida't Vital 11.15 a 12.05 h / En directe	Latino virtual 11.30 a 12.00	SpinDir EN DIRECTE 11.30 a 12.15 h	SpinDir EN DIRECTE 11.30 a 12.15 h
30'							
45'							
12.00							
15'	Cul 10 EN DIRECTE 12.15 a 13.05 h / Astrid V.	Boxa EN DIRECTE 12.15 a 13.05 h / Luis	Cul 10 EN DIRECTE 12.15 a 13.05 h / Ana C	Tonifica't EN DIRECTE 12.15 a 13.05 h / Axel C	Body Pump EN DIRECTE 12.15 a 13.05 h / Sandra S		
30'							
45'							
13.00		Estiraments Virtual13.05h		ABD VIRTUAL 13.10	Estiraments Virtual13.10h		
15'	Body Pump 13.15 a 14.10 / VIRTUAL	SpinDir EN DIRECTE 13.30 a 14.15 h / Ruben	Tonifica't EN DIRECTE 13.30 a 14.20 h / Ana C	Estiraments DIRECTE 13.30 a 14.20 h / David N	SpinDir EN DIRECTE 13.30 a 14.15 h / Sergi B		
30'							
45'							
14.00							
15'	Cross Dir EN DIRECTE 14.15 a 15.05 h / Mónica C.	Body Pump EN DIRECTE 14.30 a 15.20 h / David N	SpinDir EN DIRECTE 14.30 a 15.15 h / Angelo	SpinDir EN DIRECTE 14.30 a 15.15 h / Sergi R	SpinDir EN DIRECTE 14.30 a 15.15 h / Sergi B		
30'							
45'							
15.00							
15'	Estiraments Virtual15.15h		ABD VIRTUAL 15.20h				
30'	Latino virtual 15.30 a 16.00	Cul 10 EN DIRECTE 15.30 a 16.10 h / Sandra S	Estiraments Virtual15.35 ABD VIRTUAL 15.50h	Tonifica't EN DIRECTE 15.30 a 16.10 h / Sandra S	Cul10 virtual 15.30 a 16.00		
45'							
16.00							
15'	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	Estiraments Virtual16.00 h Jambox virtual 16.15 a 16.45		
30'							
45'							
17.00							
15'	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 / Sergi R		
30'							
45'							
18.00							
15'	SpinDir EN DIRECTE 18.30 a 19.15 h / Jordi M.	Body Pump EN DIRECTE 18.15 a 19.05 h / Ana C.		Tonifica't EN DIRECTE 18.15 a 19.05 h / Ana C.	Zumba EN DIRECTE 18.15 a 19.05 h / Laura M		
30'							
45'							
19.00							
15'		Estiraments Virtual19.05h					
30'	SpinDir EN DIRECTE 19.30 a 20.15 h / Jordi M.	SpinDir EN DIRECTE 19.30 a 20.15 h / Mónica	Body Pump EN DIRECTE 19.15 a 20.05 h / Eva	Aprima't EN DIRECTE 19.15 a 20.05 h / David N	Tonifica't EN DIRECTE 19.15 a 20.05 h / Laura M		
45'							
20.00							
15'			Jambox virtual 20.15 a 20.45	Cul10 virtual 20.15 a 20.45			
30'							
45'							

- 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.