

Horaris de les sessions - BDIR Montesa

Des del 1 de març



Sala SpinDiR

INICI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
06.00							
15'							
30'							
45'	SpinDir 06.30 a 07.15 h / VIRTUAL	SpinDir 06.30 a 07.15 h / VIRTUAL	SpinDir 06.30 a 07.15 h / VIRTUAL	SpinDir 06.30 a 07.15 h / VIRTUAL	SpinDir 06.30 a 07.15 h / VIRTUAL		
07.00							
15'							
30'	SpinDir 07.30 a 08.15 h	SpinDir 07.30 a 08.15 h	SpinDir 07.30 a 08.15 h	SpinDir 07.30 a 08.15 h	SpinDir 07.30 a 08.15 h		
45'	Álvaro	Adri	Álvaro	Adri	Álvaro		
08.00							
15'							
30'	SpinDir 08.30 a 09.15 h / VIRTUAL	SpinDir 08.30 a 09.15 h	SpinDir 08.30 a 09.15 h / VIRTUAL	SpinDir 08.30 a 09.15 h	SpinDir 08.30 a 09.15 h		
45'		Adri		Adri	Álvaro		
09.00							
15'							
30'	SpinDir 09.30 a 10.15 h	SpinDir 09.30 a 10.15 h	SpinDir 09.30 a 10.15 h	SpinDir 09.30 a 10.15 h	SpinDir 09.30 a 10.15 h	SpinDir REPLAY 09.30 a 10.15 h	SpinDir REPLAY 09.30 a 10.15 h
45'	Johel C.	Sergi R.	Johel C.	Sergi R.	Álvaro		
10.00							
15'							
30'	SpinDir 10.30 a 11.15 h	SpinDir 10.30 a 11.15 h / VIRTUAL	SpinDir 10.30 a 11.15 h	SpinDir 10.30 a 11.15 h / VIRTUAL	SpinDir 10.30 a 11.15 h / VIRTUAL	SpinDir EN DIRECTE 10.30 a 11.15 h	SpinDir EN DIRECTE 10.30 a 11.15 h
45'	Johel C.		Johel C.				
11.00							
15'							
30'	SpinDir 11.30 a 12.15 h / VIRTUAL	SpinDir 11.30 a 12.15 h / VIRTUAL	SpinDir 11.30 a 12.15 h / VIRTUAL	SpinDir 11.30 a 12.15 h / VIRTUAL	SpinDir 11.30 a 12.15 h / VIRTUAL	SpinDir EN DIRECTE 11.30 a 12.15 h	SpinDir EN DIRECTE 11.30 a 12.15 h
45'							
12.00							
15'							
30'	SpinDir 12.30 a 13.15 h / VIRTUAL	SpinDir 12.30 a 13.15 h / VIRTUAL	SpinDir 12.30 a 13.15 h / VIRTUAL	SpinDir 12.30 a 13.15 h / VIRTUAL	SpinDir 12.30 a 13.15 h / VIRTUAL	SpinDir EN DIRECTE 12.30 a 13.15 h	SpinDir EN DIRECTE 12.30 a 13.15 h
45'							
13.00							
15'							
30'	SpinDir 13.30 a 14.15 h	SpinDir 13.30 a 14.15 h	SpinDir 13.30 a 14.15 h	SpinDir 13.30 a 14.15 h	SpinDir 13.30 a 14.15 h	SpinDir 13.30 a 14.15 h / VIRTUAL	
45'	Sergi R.	Rubén	Angelo	Rubén	Angelo		
14.00							
15'							
30'	SpinDir 14.30 a 15.15 h /	SpinDir 14.30 a 15.15 h /	SpinDir 14.30 a 15.15 h /	SpinDir 14.30 a 15.15 h /	SpinDir 14.30 a 15.15 h /	SpinDir 14.30 a 15.15 h / VIRTUAL	
45'	Sergi R.	Rubén	Angelo	Rubén	Angelo		
15.00							
15'							
30'	SpinDir 15.30 a 16.15 h / VIRTUAL	SpinDir 15.30 a 16.15 h / VIRTUAL	SpinDir 15.30 a 16.15 h / VIRTUAL	SpinDir 15.30 a 16.15 h / VIRTUAL	SpinDir 15.30 a 16.15 h / VIRTUAL	SpinDir 15.30 a 16.15 h / VIRTUAL	SpinDir 15.30 a 16.15 h / VIRTUAL
45'							
16.00							
15'							
30'	SpinDir 16.30 a 17.15 h / VIRTUAL	SpinDir 16.30 a 17.15 h / VIRTUAL	SpinDir 16.30 a 17.15 h / VIRTUAL	SpinDir 16.30 a 17.15 h / VIRTUAL	SpinDir 16.30 a 17.15 h / VIRTUAL	SpinDir 16.30 a 17.15 h / VIRTUAL	SpinDir 16.30 a 17.15 h / VIRTUAL
45'							
17.00							
15'							
30'	SpinDir EN DIRECTE	SpinDir EN DIRECTE	SpinDir EN DIRECTE	SpinDir EN DIRECTE	SpinDir EN DIRECTE	SpinDir EN DIRECTE	SpinDir EN DIRECTE
45'	17.30 a 18.15 h / Adrián	17.30 a 18.15 h / Judit	17.30 a 18.15 h / Adrián	17.30 a 18.15 h / Judit	17.30 a 18.15 h / Carlos S	17.30 a 18.15 h	
18.00							
15'							
30'	SpinDir EN DIRECTE	SpinDir EN DIRECTE	SpinDir EN DIRECTE	SpinDir EN DIRECTE	SpinDir EN DIRECTE	SpinDir EN DIRECTE	SpinDir EN DIRECTE
45'	18.30 a 19.15 h / Adrián	18.30 a 19.15 h / Judit	18.30 a 19.15 h / Adrián	18.30 a 19.15 h / Judit	18.30 a 19.15 h / Carlos S		
19.00							
15'							
30'	SpinDir EN DIRECTE	SpinDir EN DIRECTE	SpinDir EN DIRECTE	SpinDir EN DIRECTE	SpinDir EN DIRECTE	SpinDir EN DIRECTE	SpinDir EN DIRECTE
45'	19.30 a 20.15 h / Willy	19.30 a 20.15 h / Jordi C	19.30 a 20.15 h / Willy	19.30 a 20.15 h / Jordi C	19.30 a 20.15 h / Carlos S		
20.00							
15'							
30'	SpinDir EN DIRECTE	SpinDir EN DIRECTE	SpinDir EN DIRECTE	SpinDir EN DIRECTE	SpinDir EN DIRECTE	SpinDir 20.30 a 21.15 h / VIRTUAL	
45'	20.30 a 21.15 h / Willy	20.30 a 21.15 h / Jordi C	20.30 a 21.15 h / Willy	20.30 a 21.15 h / Jordi C			
21.00							
15'							
30'							
45'							
22.00							
15'							
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.

Horaris de les sessions - BDIR Montesa

Des del 1 de març



Sala Activitats Dirigides

INICI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
06.00							
15'	DIR PUMP	HIIT	CUL 10	DIR PUMP		PILATES	
30'	VIRTUAL	07.15 a 07.45 h	07.15 a 07.45 h	VIRTUAL		07.15 a 07.45 h	
45'	06.15 a 07.05 h	ABDOMINALS 07.45 h	ESTIRAMENTS 07.45 h	06.15 a 07.05 h		ESTIRAMENTS 07.45 h	
07.00							
15'	Tonifica't	DIR COMBAT	D-Total Body	CUL 10	DIR PUMP		
30'	EN DIRECTE	VIRTUAL	EN DIRECTE	EN DIRECTE	VIRTUAL		
45'	07.15 a 08.05 h / Neus	07.15 a 08.05 h	07.15 a 08.05 h / Neus	07.15 a 08.05 h / Jordi	07.15 a 08.05 h		
08.00							
15'	Zumba	Body Pump	Tonifica't	Zumba	PILATES		
30'	08.15 a 09.05 h	08.15 a 09.05 h	08.15 a 09.05 h	08.15 a 09.05 h	08.15 a 09.05 h		
45'	Mafer	Eva	Mafer	Eva	Eva		
09.00							
15'	HIIT	Step	Zumba	Tonifica't	Zumba	D-TOTAL BODY	APRIMAT
30'	09.15 a 10.05 h	09.15 a 10.05 h	09.15 a 10.05 h	09.15 a 10.05 h	09.15 a 10.05 h	09.15 a 10.05 h	09.15 a 10.05 h
45'	Mafer	Eva	Mafer	Eva	Eva		
10.00							
15'	Estiraments	Zumba	Estiraments	CUL 10	Tonifica't	Tonifica't	Tonifica't
30'	EN DIRECTE	EN DIRECTE	10.15 a 10.45 h / Neus	EN DIRECTE	EN DIRECTE	EN DIRECTE	EN DIRECTE
45'	10.15 a 11.05 h / Neus	10.15 a 11.05 h / Laura	MINDFULNESS	10.15 a 11.05 h / Laura	10.15 a 11.05 h / Sandra	10.15 a 11.05 h	10.15 a 11.05 h
11.00							
15'	Pilates	CUL 10	Zumba	Body Pump	Zumba	VINYASA	Zumba
30'	EN DIRECTE	EN DIRECTE	EN DIRECTE	EN DIRECTE	EN DIRECTE	EN DIRECTE	EN DIRECTE
45'	11.15 a 12.05 h / Neus	11.15 a 12.05 h / Sergi R	11.15 a 12.05 h / Sandra	11.15 a 12.05 h / Sergi R	11.15 a 12.05 h / Sandra	11.15 a 12.10 h	11.15 a 12.05 h
12.00							
15'	Zumba	Body Pump	Cul 10	Tonifica't	Barre	Zumba	Body Pump
30'	EN DIRECTE	EN DIRECTE	EN DIRECTE 12.15	EN DIRECTE	EN DIRECTE 12.15	EN DIRECTE	EN DIRECTE
45'	12.15 a 13.05 h / Sandra	12.15 a 13.05 h / Sergi R	ESTIRAMENTS 12.45	12.15 a 13.05 h / Sergi R	MOBILITY 12.45	12.15 a 13.05 h	12.15 a 13.05 h
13.00							
15'	ESTIRAMENTS 13.10 h	Yin YOGA	HIPOPRESSIUS 13.10h	ABDOMINALS 13.10 h	Cul 10	Body Pump	Estiraments
30'		EN DIRECTE			EN DIRECTE	EN DIRECTE	EN DIRECTE
45'	Body Pump	13.15 a 14.10 h / Marjo	Tonifica't	Estiraments	13.15 a 14.05 h / Sergi R	13.15 a 14.05 h	13.15 a 14.05 h
	13.30 a 14.20 h / Ana C.		13.30 a 14.20 h / Ana C.	13.30 a 14.20 h / David N			
14.00							
15'	IOGA DIR	Cul10 Power	PILATES	CUL 10	HATHA VINYASA	HIIT	
30'	EN DIRECTE	EN DIRECTE	14.30 a 15.00 h	14.30 a 15.00 h	EN DIRECTE	14.15 a 15.45 h	
45'	14.30 a 15.00 h	14.15 a 15.05 h / Sara			14.15 a 15.10 h / Paula	ABDOMINALS 15.45 h	
15.00							
15'	Body Pump	PILATES	Zumba	Tonifica't	Zumba	IOGA DIR	
30'	15.15 a 16.05 h	15.15 a 16.05 h	15.15 a 16.05 h	15.15 a 16.05 h	15.15 a 16.05 h	VIRTUAL	
45'	Adrià	Eva	Mafer	Mafer	Mafer	15.15 a 16.05 h	
16.00							
15'	CUL 10	Zumba	DIR COMBAT	Zumba	HIIT	DIR COMBAT	
30'	EN DIRECTE	EN DIRECTE	VIRTUAL	EN DIRECTE	16.15 a 16.45 h	VIRTUAL	
45'	16.15 a 17.05 h / Laura M	16.15 a 17.05 h / Sandra	16.15 a 17.05 h	16.15 a 17.05 h / Sandra	ESTIRAMENTS 16.45h	16.15 a 17.05 h	
17.00							
15'	Pilates	Tonifica't	Body Pump	Cul 10	Body Pump	CUL 10	
30'	EN DIRECTE	EN DIRECTE	EN DIRECTE	EN DIRECTE 17.15	EN DIRECTE	17.15 a 17.45 h	
45'	17.15 a 18.05 h / Laura M	17.15 a 18.05 h / Ana C.	17.15 a 18.05 h / Claudia	ESTIRAMENTS 17.45	17.15 a 18.05 h / Laura M	ABDOMINALS 17.45 h	
18.00							
15'	Tonifica't	Zumba	CUL 10/UPPER BODY	Tonifica't	Zumba	PILATES	
30'	18.15 a 19.05 h	18.15 a 19.05 h	18.15 a 19.05 h	18.15 a 19.05 h	18.15 a 19.05 h	18.00 a 18.30 h	
45'	Adrià	Mafer	Mafer	Mafer	Mafer	ESTIRAMENTS 18.30 h	
19.00							
15'	Step	CUL 10	Body Pump	Zumba	Body Pump		
30'	19.15 a 20.05 h	19.15 a 20.05 h	19.15 a 20.05 h	19.15 a 20.05 h	19.15 a 20.05 h		
45'	Eva	Mafer	Adrià	Mafer	Adrià		
20.00							
15'	Body Pump	HIIT	PILATES	SALSA BACHATA	PILATES		
30'	20.15 a 21.05 h	20.15 a 21.05 h	20.15 a 21.05 h		20.15 a 20.45 h		
45'	Adrià	Adrià	Adrià				
21.00							
15'	ESTIRAMENTS 21.10 h	ABDOMINALS 21.10 h	ABDOMINALS 21.10 h		TONIFICAT		
30'					20.45 a 21.15 h		
45'					ESTIRAMENTS 21.10 h		
22.00							
15'							
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
- TONIFICAT**
- 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.