

Horaris de les sessions - BDiR PUTXET

Inici 6 octubre del 2025

Activitats Dirigides



INICI	ESPAI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
7.30 30' 45'	SALA 4	SpinDiR 07.30 a 08.15h / VIRTUAL	SpinDiR 07.30 a 08.15h / VIRTUAL	SpinDiR 07.30 a 08.15h / VIRTUAL	SpinDiR 07.30 a 08.15h / VIRTUAL	SpinDiR 07.30 a 08.15h / VIRTUAL
08.15 30' 45'	PISCINA	Aqua DiR 08.15 a 09.00 h / Mariel		Aqua Total Body 08.15 a 09.00 h / Mariel		Aqua Rítmes 08.15 a 09.00 h / Mariel
09.15 30' 45' 60'	SALA 1	Tonifica't 09.15 a 10.15 h / Mariel	Pilates 09.15 a 10.15 h / Alena	Body Pump 09.15 a 10.15 h / Mariel	Aprima't 09.15 a 10.15 h / Alena	Cul 10 09.15 a 10.15 h / Mariel
10.15 30' 45' 60'	PISCINA	Aqua Rítmes 10.15 a 11.00 h / Mariel		Aqua DiR 10.15 a 11.00 h / Mariel		Aqua DiR 10.15 a 11.00 h / Mariel
10.15 30' 45' 60'	SALA 1	ZUMBA 10:15 a 11:15 / Denise	Aprima't 10.15 a 11.20 h / Alena	BARRE-FIT 10:15 a 11:15 / Denise	Pilates 10.15 a 11.05 h / Alena	
11.15 30' 45' 60'	SALA 2	loga DiR 11.15 a 12.15 h / Marina		loga DiR 11.15 a 12.15 h / Marina		
11.15 30' 45'	PISCINA		Aqua Circuit 11.15 a 12.00 h / Alena		Aqua Aprima't 11.15 a 12.00 h / Alena	
18.15 30' 45' 60'	SALA 1	Zumba / Cul 10 18.15 a 19.15 h / Carla	Aprima't 18.15 a 19.15 h / Mariel	Tonifica't 18.15 a 19.15 h / Xavi	Body Pump 18.15 a 19.15 h / Mariel	Cul 10 / ABS 18.15 a 19.15 h / Jonathan
18.15 30' 45' 60'	SALA 2		Karate Infantil 17:45 a 18:30 / Juan	Pilates 18.15 a 19.15 h / Alena	Karate Infantil 17:45 a 18:30 / Juan	Hybri-Dir 18:15 a 19:15 h / Emi
18.15 30' 45'	PISCINA	Aqua DiR 18.15 a 19.00 h / Alena	Karate Cadete 18:30 a 19:30 / Juan		Karate Cadete 18:30 a 19:30 / Juan	
19.15 30' 45' 60'	SALA 1	Body Pump 19.15 a 20.15 h / Carla	Tonifica't 19.15 a 20.15 h / Jonathan	Zumba 19.15 a 20.15 h / Carla	HIIT 19.15 a 20.15 / Jonathan	
19.15 30' 45' 60' 15'	SALA 2	Pilates 19.15 a 20.15 h / Alena	19:30 h loga DiR Marina	BARRE-FIT 19:15 a 20:15 / Andrea	19:30 h loga DiR Marina	
19.15 30' 45' 60'	SALA 3	Jambox 19.15 a 20.15 h / Xavi	Cross Dir 19:15 a 20.15 h / Xavi	Boxa 19.15 a 20.15 h / Xavi	Cross Dir 19:15 a 21.15 h / Xavi	
19.15 30' 45' 60'	SALA 4	SpinDiR 19.15 a 20.15 h / Jonathan	SpinDiR 19.15 a 20.00h / VIRTUAL	SpinDiR 19.15 a 20.15 h / Jonathan	SpinDiR 19.15 a 20.00h / VIRTUAL	SpinDiR - Tono 19.15 a 20.15 h / Emi
19.15 30' 45'	PISCINA		Aqua Circuit 19:15 a 20.00 h / Mariel	Aqua DiR 19.15 a 20.00 h / Alena	Aqua DiR 19.15 a 20.00 h / Mariel	
20.15 30' 45' 60'	SALA 1	Kick Boxing 20.15 a 21.15 h / Xavi	Karate Adulto 20.30 a 22:00 / Juan	Kick Boxing 20.15 a 21.15 h / Xavi	Karate Adulto 20.30 a 22:00 / Juan	
20.15 30' 45' 60'	SALA 2	BARRE-FIT 20:15 a 21:15 / Andrea				
20.15 30' 45' 60'	SALA 3	Cross Dir 20:15 a 21.15 h / Emi	Boxa 20.15 a 21.15 h / Xavi	Hybri-Dir 20:15 a 21.15 h / Emi	Jambox 20.15 a 21.15 h / Xavi	
20.15 30' 45' 60'	SALA 4	SpinDiR 20.15 a 21:00h / VIRTUAL	SpinDiR - Tono 20.15 a 21.15 h / Emi	SpinDiR 20.15 a 21:00h / VIRTUAL	SpinDiR 20.15 a 21.15 h / Emi	SpinDiR 20.15 a 21:00h / VIRTUAL
20.15 30' 45'	PISCINA		Aqua DiR 20.15 a 21.00h / Mariel		Aqua Aprima't 20.15 a 21.00 h / Mariel	

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 i dates especials.

Dissabtes 10 - 14hs / 17 - 21hs Diumenges 10 - 14hs