

# HORARIS DE LES SESSIONS - DiR CLARIS

## A partir del 31 de Maig de 2021



### SALA 1 - ACTIVITATS DIRIGIDES

Inici	Final	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
7:15	8:05	Body Pump		Tonifica't		
9:15	10:05	Cul10 POWER		Mobility	Tonifica't	
10:15	11:05	Mobility		Cul10 POWER	Zumba	
11:15	12:05	Tonifica't		Body Pump	Pilates	
13:15	14:05				IOGA	
14:15	15:05	Tonifica't	Body Pump	Pilates	Cul10 POWER	
17:00	17:50	IOGA		Tonifica't		
18:00	18:50	Zumba	Tonifica't	Pilates	Body Combat	Aprima't
19:00	19:50	Cul10 POWER	Body Combat		Body Pump	Zumba
19:15	20:05			Step		
20:00	20:50		Body Pump		Tonifica't	

Inici	Final	Dissabte	Festiu
10:30	11:20	Pilates	
11:30	12:20	Body Pump	
12:30	13:20	Cul 10 / Abdominals	

### SALA 2 - ACTIVITATS DIRIGIDES

Inici	Final	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
6:55	7:10	Core & Abs. Virtual	Core & Abs. Virtual	Core & Abs. Virtual	Core & Abs. Virtual	Core & Abs. Virtual
7:15	8:05	Tonifica't en directe	Body Pump en directe	Cul 10 en directe	Aprima't en directe	Pilates en directe
8:15	9:05	Pilates en directe	Tonifica't en directe	Estiraments en directe	Body Pump en directe	DiR Pump Virtual
9:15	10:05	Body Pump en directe	Cul 10 en directe	Tonifica't en directe	Aprima't en directe	Dir Combat Virtual
10:15	11:05	Cuida'T Vital en directe	Zumba en directe	Estiraments en directe	Cul 10 en directe	Tonifica't en directe
11:15	12:05	Pilates en directe	Cul 10 en directe	Tonifica't en directe	Body Pump en directe	Zumba en directe
12:15	13:05	Zumba en directe	Sevillanas en directe	Aprima't en directe	Tonifica't en directe	Cul 10 en directe
13:15	14:05	Core & Abs. Virtual	loga Vinyassa en directe	Core & Abs. Virtual	Core & Abs. Virtual	Dir Combat Virtual
13:30	14:20	Body Pump en directe		Tonifica't en directe	DiR Pump Virtual	
14:15	15:05		loga Vinyassa en directe			loga Vinyassa en directe
14:30	15:20	Cul 10 en directe		Zumba en directe	Combat en directe	
15:30	16:10	Hiit Full Body Virtual	Tonifica't en directe	Hiit Full Body Virtual	Cul 10 en directe	DiR Pump Virtual (15:15)
16:15	17:05	Tonifica't en directe	Zumba en directe	Cul 10 en directe	Zumba en directe	Dir Combat Virtual
17:15	18:05	Aprima't en directe	Tonifica't en directe	Pilates en directe	Cul 10 en directe	Body Pump en directe
18:15	19:05	Total Body	Body Pump en directe	Body Pump	D-Move en directe	Zumba en directe
19:15	20:05	Body Pump	loga en directe	Cul10 POWER	Aprima't en directe	Tonifica't en directe
20:15	21:05	Body Pump en directe	Aprima't en directe	loga Restaurative en directe	Body Pump en directe	Dir Combat Virtual
21:15	22:05	Dir Combat Virtual	DiR Pump Virtual	Hiit Full Body/Cul10 Virtual	Dir Combat Virtual	DiR Pump Virtual

Inici	Final	Dissabte
9:15	10:05	DiR Pump Virtual
10:15	11:05	Tonifica't en directe
11:15	12:05	loga Vinyassa en directe
12:15	13:05	Zumba en directe
13:15	14:05	Body Pump en directe

Inici	Final	Festiu
9:15	9:45	Cul 10 Virtual
10:00	11:15	loga Vinyassa en directe
11:15	12:05	Zumba en directe
12:15	13:05	Body Pump en directe
13:15	14:05	Estiraments en directe

### DIR

Inici	Final	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
7:15	8:00		SpinDiR Virtual		SpinDiR	SpinDiR Virtual
7:30	8:15	STREAMING		STREAMING		
8:30	9:15	SpinDiR Virtual	STREAMING	SpinDiR Virtual	STREAMING	SpinDiR Virtual
9:30	10:15	STREAMING	STREAMING	STREAMING	STREAMING	STREAMING
10:30	11:15	STREAMING	SpinDiR Virtual	STREAMING	SpinDiR Virtual	STREAMING
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	STREAMING	STREAMING	STREAMING	STREAMING	STREAMING
14:30	15:15	SpinDiR	STREAMING	SpinDiR	STREAMING	SpinDiR
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	STREAMING	STREAMING	STREAMING	STREAMING	STREAMING
18:30	19:15	SpinDiR	SpinDiR	SpinDiR	SpinDiR	STREAMING
19:30	20:15	SpinDiR	SpinDiR	SpinDiR	SpinDiR	STREAMING
20:30	21:15	STREAMING	STREAMING	STREAMING	STREAMING	SpinDiR Virtual

Inici	Final	Dissabte	Festiu
9:30	10:15	SpinDiR Virtual	SpinDiR Virtual
10:30	11:15	STREAMING	STREAMING
11:30	12:15	STREAMING	STREAMING
12:30	13:15	STREAMING	STREAMING
13:30	14:15	SpinDiR Virtual	SpinDiR Virtual

### BOOTCAMP

Inici	Final	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
7:15	8:00	BOOTCAMP Virtual	FULL BODY	BOOTCAMP Virtual	BOOTCAMP Virtual	BOOTCAMP Virtual
13:30	14:15	BOOTCAMP Virtual	METABOLIC	BOOTCAMP Virtual	FULL BODY	BOOTCAMP Virtual
14:30	15:15	FULL BODY	LOWER BODY	FULL BODY	METABOLIC	BOOTCAMP Virtual
18:15	19:00	FULL BODY	METABOLIC	FULL BODY	BOOTCAMP Virtual	BOOTCAMP Virtual
19:15	20:00	FULL BODY	LOWER BODY	FULL BODY	BOOTCAMP Virtual	BOOTCAMP Virtual
20:15	21:00	BOOTCAMP Virtual	BOOTCAMP Virtual	BOOTCAMP Virtual	BOOTCAMP Virtual	BOOTCAMP Virtual
21:15	22:00	BOOTCAMP Virtual	BOOTCAMP Virtual	BOOTCAMP Virtual	BOOTCAMP Virtual	BOOTCAMP Virtual

Inici	Final	Dissabte	Festiu
9:30	10:15	BOOTCAMP Virtual	BOOTCAMP Virtual
10:30	11:15	BOOTCAMP Virtual	BOOTCAMP Virtual
11:30	12:15	BOOTCAMP Virtual	BOOTCAMP Virtual
12:30	13:15	BOOTCAMP Virtual	BOOTCAMP Virtual
13:30	14:15	BOOTCAMP Virtual	BOOTCAMP Virtual

### RWU

Inici	Final	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
14:20	15:05				RWU	

Inici	Final	Dissabte	Festiu

### JAMBOX

Inici	Final	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
14:30	15:20	JAMBOX		JAMBOX		
19:30	20:20		JAMBOX		JAMBOX	

Inici	Final	Dissabte	Festiu