

HORARIS DE LES SESSIONS - DiR Gràcia  
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 Timo	Ioga Josep	Cu10 Josep		Total Body Josep
8.15	9.05		Pilates Nel	Body Pump Josep	Reed, Postural Nel	
9.15	10.05	Aprima't Timo	Body Combat Nel	Mobility Nel	Cu10 Nel	Body Pump Nel
10.15	10.40	Zumba 25' Timo				
10.15	11.05		Tonifica't Nel	Body Pump Nel	Total Body Nel	Pilates Nel
11.15	12.05	Cuida't Funcional Timo	Cuida't Vital Nel	Ioga Nel	Cuida't Postural Nel	
12.15	13.05	Ioga Carlos Alberto			Cu10 Nel	Ioga Katta
13.15	14.05		Tonificat Jordi		Step Jordi	
14.15	14.40				Hiit 25' Jordi	
14.15	14.05	Body Pump Josep	CrossDIR Jordi	Zumba Josep		Pilates Josep
14.45	15.10				Cu10 25' Jordi	
15.15	15.55	Total Body 40' Josep	Aprima't 40' Josep	Step 40' Josep	Body Pump 40' Josep	Cu10 40' Josep
16.15	17.05		Body Pump Josep			Body Combat Nel
17.15	18.05	Zumba Josep	Cu10/Abd Nel	Body Pump Josep	Pilates Josep	Tonifica't Nel
18.15	19.05	Body Pump Josep	Total Body Josep	Zumba Josep		Ioga Nel
18.30	19.10				Aprima't 40' Josep	
19.15	20.05	Ioga Manuel	Body Pump Nel	Body Combat Nel	D.Move Josep	Body Pump Nel
20.15	21.05	Body Combat Nel	Step Timo	Body Pump 45' Josep	Body Pump Timo	

Inici	Final	Dissabte	Diumenge
10.15	11.05	Body Pump Timo	Tonifica't Tècnic en rotació
11.15	12.05	Estriments Tècnic en rotació	Zumba Tècnic en rotació
12.15	13.05	Tonifica't Tècnic en rotació	Pilates Tècnic en rotació

SALA 2 - ACTIVITATS DIRIGIDES / DIRECTES / VIRTUALS

Inici	Final	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
06.15	06.45	Virtual Hiit Full body 30'	Virtual Cu10 30'	Virtual Latino 30'	Virtual Cu10 30'	Virtual Hiit Full body 30'
06.50	07.05	Virtual Core & Abs 15'	Virtual Core & Abs 15'	Virtual Core & Abs 15'	Virtual Core & Abs 15'	Virtual Core & Abs 15'
07.15	08.05	Tonifica't En directe	Body Pump En directe	Cu10 En directe	Aprima't En directe	Pilates En directe
08.15	09.05	Pilates En directe	Tonifica't En directe	Estriments En directe	Body Pump En directe	Virtual Body Combat 55'
09.15	10.05	Cuida't Tonifica't En directe	Cuida't Total Body En directe	Tonifica't En directe	Cuida't Pilates En directe	Virtual Hiit Full body 30'
10.15	11.05	Cuida't Ritmes En directe	Zumba En directe	Estriments En directe	Cuida't Cu10/ cardio En directe	Tonifica't En directe
11.15	12.05	Pilates En directe	Cu10 En directe	Cuida't Ritmes En directe	Body Pump En directe	Zumba En directe
12.15	13.05	Zumba En directe	Country En directe	Pilates En directe	Country En directe	Cu10 En directe
13.15	14.05		Hot Vinyasa Ioga En directe	Ioga DIR Kalya	Virtual Body Pump 55'	
13.30	14.20	Body Pump En directe		Tonifica't En directe		
14.15	15.05				Ioga DIR Kalya	Vinyasa Vinyasa En directe
14.30	15.20	Cu10 En directe	Body Pump En directe	Virtual Hiit Full body 30'		
15.15	16.05				Hot Vinyasa Ioga En directe	Virtual Body Combat 55'
15.30	16.10	Virtual Hiit Full body 30'	Tonifica't 40' En directe		Cu10 40' En directe	
16.15	17.05	Tonifica't En directe	Zumba en directe En directe	Cu10/Abd En directe	Zumba En directe	Virtual Body Pump 55'
17.15	18.05	Aprima't En directe	Body Pump En directe	Zumba/ estriments En directe	Cu10 En directe	Zumba En directe
18.10	19.00	Aprima't Nel	Pilates Josep		Virtual Hiit Full body 30'	Sevillanes Ivette
18.10	19.05				Cu10 25'/Abd 25' Nel	
18.40	19.25					Tonifica't 45' Timo
19.10	20.05	Cu10 25'/Abd 25' Nel				
19.15	20.05				Pilates Josep	Body Combat En directe
19.25	20.10		Zumba 45' Timo			
19.30	20.10					Aerobic 40' Timo
20.15	21.05	Zumba En directe	Pilates Josep	Ioga Restauratve En directe	Cu10/Abd En directe	
20.15	20.30					Virtual Core & Abs 15'
20.35	21.05					Virtual Cu10 30'
21.15	21.30	Virtual Core & Abs 15'	Virtual Core & Abs 15'	Virtual Core & Abs 15'	Virtual Core & Abs 15'	Virtual Core & Abs 15'

Inici	Final	Dissabte	Diumenge
09.15	9.45	Virtual Cu10 30'	Virtual Hiit Full body 30'
09.50	10.05	Virtual Core & Abs 15'	Virtual Core & Abs 15'
10.15	11.05	Pilates En directe	Body Pump En directe
11.15	12.05	Tonifica't En directe	Estriments En directe
12.15	13.05	Zumba En directe	Zumba En directe
13.15	14.05	Body Pump En directe	Estriments En directe
14.15	14.45	Virtual Cu10 30'	Virtual Hiit Full body 30'
14.50	15.05	Virtual Core & Abs 15'	Virtual Core & Abs 15'
15.15	16.10	Virtual Hiit Full body 30'	Virtual Cu10 30'
15.30	16.05	Virtual Core & Abs 15'	Virtual Core & Abs 15'
16.15	17.05	Virtual D-Move 55'	Virtual Body Combat 55'
17.15	18.05	Cu10 En directe	Body Pump En directe
18.15	19.05	Zumba En directe	Aprima't En directe
19.15	19.30	Virtual Core & Abs 15'	Virtual Core & Abs 15'

SALA 3 - SpinDIR

Inici	Final	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
06.40	7.25	SpinDIR Virtual	SpinDIR Virtual	SpinDIR Virtual	SpinDIR Virtual	SpinDIR Virtual
07.30	08.15	SpinDIR En directe	SpinDIR En directe	SpinDIR En directe	SpinDIR En directe	SpinDIR En directe
08.30	09.15	SpinDIR Javi	SpinDIR En directe	SpinDIR En directe	SpinDIR En directe	SpinDIR Virtual
09.30	10.15	SpinDIR En directe	SpinDIR Judit	SpinDIR En directe	SpinDIR Judit	SpinDIR En directe
10.30	11.15	SpinDIR En directe	SpinDIR Virtual	SpinDIR En directe	SpinDIR Virtual	SpinDIR 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	SpinDIR En directe	SpinDIR En directe	SpinDIR En directe	SpinDIR En directe	SpinDIR En directe
14.30	15.15	SpinDIR En directe	SpinDIR En directe	SpinDIR En directe	SpinDIR Mireia	SpinDIR 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 En directe	SpinDIR En directe	SpinDIR En directe	SpinDIR En directe	SpinDIR En directe
18.30	19.15	SpinDIR En directe	SpinDIR Johel	SpinDIR Mireia	SpinDIR En directe	SpinDIR Mireia
19.30	20.15	SpinDIR Mireia	SpinDIR Johel	SpinDIR Mireia	SpinDIR Johel	SpinDIR Mireia
20.30	21.15	SpinDIR Mireia	SpinDIR Johel	SpinDIR Mireia	SpinDIR Johel	SpinDIR Virtual

Inici	Final	Dissabte	Diumenge
9.30	10.15	SpinDIR Virtual	SpinDIR Virtual
10.30	11.15	SpinDIR En directe	SpinDIR En directe
11.30	12.15	SpinDIR En directe	SpinDIR En directe
12.30	13.15	SpinDIR En directe	SpinDIR En directe
13.30	14.15	SpinDIR Virtual	SpinDIR Virtual
14.30	15.15	SpinDIR Virtual	SpinDIR Virtual
15.30	16.15	SpinDIR Virtual	SpinDIR Virtual
16.30	17.15	SpinDIR Virtual	SpinDIR Virtual
17.30	18.15	SpinDIR En directe	SpinDIR En directe
18.30	19.15	SpinDIR En directe	SpinDIR En directe

PISCINA - ACTIVITATS DIRIGIDES

Inici	Final	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
07.30	08.20	Aqua DIR Joan		Aqua Intense Joan		
09.30	10.20		Aqua Aprima't Toni	Aqua DIR Carlos	Aqua Total Body Toni	
10.30	11.20		Aqua DIR Toni		Aqua Ritmes Toni	Aqua DIR Javi
18.30	19.20	Aqua DIR Carlos		Aqua Aprima't Carlos		
19.30	20.20		Aqua Total Body Roberto		Aqua DIR Roberto	

RUN WITH US

Inici	Final	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
19.30	20.20				Run With Us Jan	

