HORARIS DE LES SESSIONS – DIR MARAGALL

A partir del 31 de maig del 2021

SALA 1 · ACTIVITATS DIRIGIDES

Inici	Final	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
6:15	6:45	Hiit Full Body Virtual	Cul 10 Virtual	Full Body Virtual	Body Pump Virtual	Cul 10 Virtual
6:45	7:00	Abdominals Virtual	Abdominals Virtual	Abdominals Virtual		Abdominals 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	Hiit Full Body/Abd 45' Virtual
9:15	10:05	Cul10/Abdominals Gerard	Cul 10 En directe	Body Pump Gerard	Aprima't En directe	Ioga Hatha En directe
10:15	11:05	Body Pump Gerard	Tonifica't Susana	Aprima't Gerard	Sevillanes Ainhoa	Tonifica't En directe
11:15	12:05	Zumba Susana	Country Sara	Body Pump Susana	Country Sara	Zumba En directe
12:15	13:05	Body Combat Virtual	Sevillanes En directe	Aprima't En directe	Zumba Susana	Cul 10 En directe
13:15	14:05		Ioga Hot Vinyasa I En directe	Cul 10/ Abd 45' Virtual	Ioga Hatha Kundalini En directe	Body Pump Virtual
13:30	14:20	Body Pump En directe				
14:15	15:05			Ioga Hatha Raja En directe		Ioga Vinyasa En directe
14:30	15:20	Cul 10 En directe	Body Pump En directe		Body Combat En directe	
15:15	16:05			Ioga Hatha Vinyasa En directe		
15:30	16:10	Hiit Full Body 30' Virtual	Tonifica't 40' En directe		Pilates 30' Virtual	Cul 10 30' Virtual
16:15	17:05	Cul 10/ Abd 45' Virtual	Zumba En directe	Body Pump Virtual	Zumba En directe	Body Combat Virtual
17:15	18:05	Aprima't En directe	Tonifica't En directe	Iyengar II En directe	Cul 10 En directe	Ioga Open Vinyasa En directe
18:15	19:05	Body Pump Jean	Pilates Susana	Zumba Jean	Body Pump Susana	Zumba En directe
19:15	20:05	Body Combat Jean	Body Pump Susana	Aprima't Jean	Cul10/Abdominals Susana	Tonifica't En directe
20:15	21:05	Body Pump En directe	Pilates Susana	Step En directe	Ioga Hatha Vinyasa En directe	D·Move Virtual
21:15	21:45	Pilates 30' Virtual	Cul 10 Virtual	Jambox Virtual	Hiit Full Body Virtual	Cul 10 Virtual
21:45	22:00	Abdominals Virtual	Abdominals Virtual	Abdominals Virtual	Abdominals Virtual	Abdominals Virtual
22:00	22:30	Jambox Virtual	Hiit Full Body Virtual	Cul 10 Virtual	Pilates 30' Virtual	Hiit Full Body Virtual

Inici	Final	Dissabte	Diumenge
10:15	11:05	Pilates En directe	Tonifica't En directe
11:15	12:05	Vinyasa En directe	Zumba En directe
12:15	13:05	Zumba En directe	Body Pump En directe
13:15	14:05	Body Pump En directe	Estiraments En directe
14:15	14:45	Latino Virtual	Cul 10 Virtual
14:45	15:15	Cul 10 Virtual	Latino Virtual
15:15	15:45	Full Body Virtual	Hiit Full Body Virtual
15:45	16:15	Cul 10 Virtual	Cul 10 Virtual
16:15	17:10	D·Move Virtual	Body Combat Virtual
17:15	18:10	Cul 10 En directe	Body Pump En directe
18:15	19:10	Zumba En directe	Aprima't En directe
19:15	19:30	Abdominals Virtual	Abdominals Virtual

SALA 2 · ACTIVITATS DIRIGIDES

Inici	Final	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
7:15	8:05			Zumba Gerard		
8:15	9:05	Zumba Gerard		Pilates Gerard		
9:15	10:05	Cuida't Tonifica't Toni	Cuida't Total Body Toni	Tai-txi Toni	Cuida't Pilates Toni	Zumba Gerard
10:15	11:05	Cuida't Ritmes Toni	Cuida't Pilates Toni	Cuida't Tonifica't Toni	Cuida't cul10/cardio Toni	Body Pump Gerard
11:15	12:05	Cuida't Estiraments Toni	Cuida't Ioga Toni	Cuida't Ritmes Toni	Cuida't Vital Toni	Aprima't Susana
12:15	13:05	Cul10/Abdominals Susana	Country Sara	Pilates Susana	Country Sara	Mobility Susana
13:15	14:05		Aprima't Erick		Body Pump Erick	
14:15	15:05		Cul10/Power Erick		Zumba Erick	
15:15	16:05		Zumba Alberto		Cul10/Abdominals Alberto	
16:15	17:05	Tonifica't Susana		Cul10/Abdominals Susana		
17:15	18:05	D.Move Susana	Body Pump Jose	Zumba /estiraments Susana	Aprima't Jose	Zumba Jean
18:15	19:05	Zumba Astrid	Tonifica't Jose	Cul10/Abdominals Astrid	D.Move Jose	Body Pump Jean
19:15	20:05	Tonifica't Astrid	D.Move Jose	Mobility Astrid	Zumba Jose	Body Combat Jean
20:15	21:05	Zumba Jean	Step Jose	D.Move Jean	Cul10/Abdominals Jose	

Inici	Final	Dissabte	Diumenge
10:15	11:05	Tonifica't	Body Pump
11:15	12:05	D.Move	Estiraments
12:15	13:05	Body Pump	Zumba

SpinDiR

Inici	Final	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
7:15	8:00		SpinDiR Adri		SpinDiR Adri	
7:30	8:15	SpinDiR Streaming		SpinDiR Streaming		SpinDiR Streaming
8:30	9:15	SpinDiR Virtual	SpinDiR Streaming	SpinDiR Virtual	SpinDiR Streaming	SpinDiR Virtual
9:30	10:15	SpinDiR Sergi	SpinDiR Adri	SpinDiR Sergi	SpinDiR Adri	SpinDiR Adri
10:30	11:15	SpinDiR Sergi	SpinDiR Virtual	SpinDiR Sergi	SpinDiR Virtual	SpinDiR Adri
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 Streaming	SpinDiR Sergi	SpinDiR Streaming	SpinDiR Streaming	SpinDiR Streaming
14:30	15:15	SpinDiR Streaming	SpinDiR Streaming	SpinDiR Streaming	SpinDiR Sergi	SpinDiR Streaming
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 Streaming	SpinDiR Streaming	SpinDiR Streaming	SpinDiR Streaming	SpinDiR Streaming
18:30	19:15	SpinDiR Johel	SpinDiR Angelo	SpinDiR Johel	SpinDiR Angelo	SpinDiR Johel
19:30	20:15	SpinDiR Johel	SpinDiR Angelo	SpinDiR Johel	SpinDiR Angelo	SpinDiR Streaming
20:30	21:15	SpinDiR Johel	SpinDiR Angelo	SpinDiR Johel	SpinDiR Angelo	SpinDiR Virtual
21:30	22:15	SpinDiR Virtual	SpinDiR Virtual	SpinDiR Virtual	SpinDiR Virtual	SpinDiR Virtual

Inici	Final	Dissabte	Diumenge
9:30	10:15	SpinDiR Virtual	SpinDiR Virtual
10:30	11:15	SpinDiR En rotació	SpinDiR En rotació
11:30	12:15	SpinDiR En rotació	SpinDiR En rotació
12:30	13:15	SpinDiR Streaming	SpinDiR Streaming
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 Streaming	SpinDiR Streaming
18:30	19:15	SpinDiR Streaming	SpinDiR Streaming

SALA 4 · ACTIVITATS DIRIGIDES

Inici	Final	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
9:00	9:50		HATHA IOGA Carlos		IOGA Carlos	
11:15	17:05	HATHA IOGA Nel				
12:15	13:05	HATHA IOGA Nel				
18:15	19:05		HATHA IOGA Marian		HATHA IOGA Ricardo	HATHA IOGA
19:15	20:05		HATHA IOGA Marian		HATHA IOGA Ricardo	

BOOTCAMP

Inici	Final	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
7:15	8:00	FULL BODY Sergi	FULL BODY Virtual	FULL BODY Sergi	FULL BODY Virtual	FULL BODY Virtual
8:15	9:00	FULL BODY Virtual	FULL BODY Virtual	FULL BODY Virtual	FULL BODY Virtual	FULL BODY Virtual
9:15	10:00	FULL BODY Virtual	METABOLIC Jesús	FULL BODY Virtual	UPPER BODY Jesús	FULL BODY Virtual
13:15	14:00	FULL BODY Virtual	FULL BODY Virtual	FULL BODY Virtual	FULL BODY Virtual	FULL BODY Virtual
14:15	15:00	FULL BODY Astrid	FULL BODY Virtual	FULL BODY Astrid	FULL BODY Virtual	FULL BODY Virtual
15:15	16:00	FULL BODY Virtual	FULL BODY Virtual	FULL BODY Virtual	FULL BODY Virtual	FULL BODY Virtual
17:15	18:00	FULL BODY Virtual	FULL BODY Virtual	FULL BODY Virtual	FULL BODY Virtual	FULL BODY Virtual
18:15	19:00	FULL BODY Virtual	LOWER BODY Miriam	FULL BODY Virtual	UPPER BODY Miriam	FULL BODY Virtual
19:15	20:00	FULL BODY Joan	LOWER BODY Miriam	FULL BODY Joan	UPPER BODY Miriam	FULL BODY Virtual
20:15	21:00	FULL BODY Joan	FULL BODY Virtual	FULL BODY Joan	FULL BODY Virtual	FULL BODY Virtual

Inici	Final	Dissabte	Diumenge
9:15	10:00	FULL BODY	FULL BODY Virtual
10:15	11:00	FULL BODY Virtual	FULL BODY Virtual
11:15	12:00	FULL BODY Virtual	FULL BODY Virtual
12:15	13:00	FULL BODY Virtual	FULL BODY Virtual
13:15	14:00	FULL BODY Virtual	FULL BODY Virtual
14:15	15:00	FULL BODY Virtual	FULL BODY Virtual
15:15	16:00	FULL BODY Virtual	FULL BODY Virtual
16:15	17:00	FULL BODY Virtual	FULL BODY Virtual
17:15	18:00	FULL BODY Virtual	FULL BODY Virtual

BOXA

Inici	Final	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
10:00	10:50	BOXA OLÍMPICA Luis		BOXA OLÍMPICA Luis		
18:00	18:50					BOXA OLÍMPICA Juan
19:30	20:20		BOXA OLÍMPICA Juan		BOXA OLÍMPICA Juan	

RUN WITH US

Inici	Final	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
19:30	20:20			RUN WITH US Marcos		

PISCINA

Inici	Final	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
8:00	8:25		Aqua DiR		Aqua Total Body	
9.00	9:25		Aqua Total Body		Aqua DiR	
10:00	10:25	Aqua Total Body		Aqua DiR		Aqua Aprima't
11:00	11:25	Aqua DiR		Aqua Aprima't		Aqua Total Body
18:00	18:25	Aqua Total Body	Aqua DiR	Aqua Aprima't	Aqua Aprima't	Aqua DiR
19:00	19:25	Aqua DiR	Aqua Total Body	Aqua DiR	Aqua Total Body	

Inici	Final	Dissabte	Diumenge
11:45	12:35	Aqua DiR	

BOX MARAGALL

Inici	Final	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
6:30	7:55	OPEN BOX		OPEN BOX		OPEN BOX
7:00	7:55		WOD		WOD	
8:30	9:55		OPEN BOX		OPEN BOX	
9:00	10:30	OPEN BOX		OPEN BOX		
10:00	10:55		WOD		WOD	
11:00	12:25	OPEN BOX	OPEN BOX	OPEN BOX	OPEN BOX	OPEN BOX
13:00	14:25	OPEN BOX	OPEN BOX	OPEN BOX	OPEN BOX	OPEN BOX
14:30	15:25			WOD		
15:30	16:55	OPEN BOX	OPEN BOX	OPEN BOX	OPEN BOX	OPEN BOX
17:00	18:30	OPEN BOX	OPEN BOX	OPEN BOX	OPEN BOX	OPEN BOX
18:30	19:25	WOD	WOD	WOD	WOD	WOD
19:30	20:25	WOD	WOD	WOD	WOD	OPEN BOX

Inici	Final	Dissabte	Diumenge
9:00	10:25	OPEN BOX	
11:00	12:25	OPEN BOX	
13:00	14:25	OPEN BOX	