

HORARIS DE LES SESSIONS DIR TRES TORRES

a partir del 31 de Maig de 2021



SALA 1 · ACTIVITATS DIRIGIDES

Inici	Final	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Inici	Final	Dissabte	Diumenge
7:15	8:05	Tonifica't DIRECTE	Zumba	Ioga	Body Combat	Pilates DIRECTE	9:15	10:05	D_move Virtual	Body Pump Virtual
8:15	9:05	Ioga	Tonifica't	Estiraments DIRECTE	Cul 10 Estirament	Body Pump Virtual	10:15	11:05	Dtotal	Tonifica't DIRECTE
9:15	10:05	Tonifica't	Pilates	Zumba	Dtotal	Body Combat Virtual	11:15	12:05	Body Pump	Zumba DIRECTE
10:15	11:05	Pilates	Cul 10	Aprima't	Zumba	Pilates Virtual	12:15	13:05	Zumba DIRECTE	Body Pump DIRECTE
11:15	12:05	Cuida't	Cuida't	Cuida't	Cuida't	Cuida't	13:15	14:05	Body Pump DIRECTE	Estiraments DIRECTE
12:15	13:05	Zumba DIRECTE	Sevillanes DIRECTE	Aprima't DIRECTE	Tonifica't DIRECTE	Cul 10 DIRECTE				
13:15	14:05	Body Pump Virtual	Pilates	Zumba	Cul 10	Body Pump				
14:15	15:05	Ioga	Aprima't	Body Pump	Body Combat	Pilates				
15:15	16:05	D_move Virtual	Zumba DIRECTE	Body Combat Virtual	Body Pump DIRECTE	Cul 10 Virtual				
16:15	17:10	Tonifica't DIRECTE	Zumba DIRECTE	Cul 10 DIRECTE	Zumba DIRECTE	Pilates Virtual				
17:15	18:05	Pilates	Body Pump DIRECTE	Pilates DIRECTE	Dtotal	Zumba DIRECTE				
18:15	19:05	Body Pump	Tonifica't	Zumba	Cul 10	Step				
19:15	20:05	Aprima't	Cul 10	Body Pump	Zumba	Pilates				
20:15	21:05	Ioga	Zumba	Aprima't	Body Pump DIRECTE	Body Pump Virtual				
21:15	22:00	Cul 10 Virtual	Body Pump Virtual	Body Combat Virtual	Jambox Virtual	Cul 10 Virtual				

SALA 2 . SPINDIR

Inici	Final	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Inici	Final	Dissabte	Diumenge
07.15	8.00	SpinDiR Virtual		SpinDiR Virtual		SpinDiR Virtual	9:30	10:15	SpinDiR Virtual	SpinDiR Virtual
7:30	8:15		en Directe		en Directe		10:30	11:15	en Directe	en Directe
8:05	8:50	SpinDiR		SpinDiR		SpinDiR Virtual	11:30	12:15	en Directe	en Directe
9:15	10:00		SpinDiR		SpinDiR		12:30	13:15	en Directe	en Directe
9:30	10:15	en Directe		en Directe		en Directe	13:30	14:15	SpinDiR Virtual	SpinDiR Virtual
10:30	11:15	en Directe	SpinDiR Virtual	en Directe	SpinDiR Virtual	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	en Directe	en Directe	en Directe	en Directe	SpinDiR Virtual				
14:30	15:15	SpinDiR	SpinDiR Virtual	SpinDiR	SpinDiR Virtual	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	en Directe	SpinDiR Virtual	en Directe	SpinDiR Virtual	SpinDiR Virtual				
18:30	19:15	en Directe	SpinDiR	SpinDiR	SpinDiR	en Directe				
19:30	20:15	SpinDiR	SpinDiR	SpinDiR	SpinDiR	en Directe				
20:30	21:15	SpinDiR	SpinDiR	en Directe	en Directe	SpinDiR Virtual				
21:30	22:15	SpinDiR Virtual	SpinDiR Virtual	SpinDiR Virtual	SpinDiR Virtual	SpinDiR Virtual				

PISCINA

Inici	Final	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
09.30	10:20	Aqua Total body	Aqua Aprima't	Aqua Aprima't	Aqua DiR	
10:00	10:50					Aqua DiR
10:30	11:20	Aqua Ritmes	Aqua DiR	Aqua DiR	Aqua Total body	
18.45	19:35	Aqua Total body		Aqua DiR		