Horaris de les sessions - DiR Tres Torres

A partir del 8 de Gener

Sala 1 Activitats Dirigides

INICI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
06.00							
15'							
30'							
45'							
07.00							
15'	**Ioga DiR** 07.15 a 08.05 h / VIRTUAL	**DTotalBody** 07.15 a 08.05 h / Carme	**Tonifica't** 07.15 a 08.05 h /Xavi G	**Aprima't** 07.15 a 08.05 h / Carme	**Body Pump** EN DIRECTE 07.15 a 08.05 h /Sergi R		
30'							
45'							
08.00							
15'	**Ioga DiR** 08.15 a 09.05 h / Rino	**Tonifica't** 08.15 a 09.05 h / Carme	**Body Pump** 08.15 a 09.05 h / Xavi G	**Cul10** 08.15 a 09.05 h / Carme	**Pilates** EN DIRECTE 08.15 a 09.05 h / Susana M		
30'							
45'							
09.00					**ESTIRAMENTS** 09.10 h		
15'	**Tonifica't** 09.15 a 10.05 h / Julian	**Zumba** 09.15 a 10.05 h / Carme	**DTotalBody** 09.15 a 10.05 h / Julian	**Pilates** 09.15 a 10.05 h / Carme	**CUL 10** 09.30 a 10.10 h / Xavi	**DiR Combat** 09.15 a 10.05 h / VIRTUAL	**Aprima't** REPLAY 09.15 a 10.05 h
30'							
45'							
10.00							
15'	**Pilates** 10.15 a 11.05 h / Julian	**Cul10** 10.15 a 11.05 h / Carme	**Aprima't** 10.15 a 11.05 h / Julian	**Zumba** 10.15 a 11.05 h / Carme	**Tonifica't** 10.15 a 09.05 h / Xavi	**Pilates** EN DIRECTE 10.15 a 11.05 h	**Tonifica't** EN DIRECTE 10.15 a 11.05
30'							
45'							
11.00							
15'	**Cuida't Funcional** 11.15 a 12.05 h / Julian	**Cuida't Estiraments** 11.15 a 12.05 h / Conxi	**Cuida't Totalbody** 11.15 a 12.05 h / Julian	**Cuida't Tonifica´t** 11.15 a 12.05 h / Conxi	**Reed. Postural** 11.15 a 12.05 h / Conxi	**Tonifica't** EN DIRECTE 11.15 a 12.05 h	**Zumba** EN DIRECTE 11.15 a 12.05
30'							
45'							
12.00							
15'	**Zumba** EN DIRECTE 12.15 a 13.05 h / Sandra S	**Tonifica't** 12.15 a 13.05 h / Conxi	**Cul 10** EN DIRECTE 12.15	**Tonifica't** EN DIRECTE 12.15 a 13.05 h / Sergi	**Body Pump** EN DIRECTE 12.15 a 13.05 h / Sandra S	**Zumba** EN DIRECTE 12.15 a 13.05 h	**DiR Pump** 12.10 a 13.00 h / VIRTUAL
30'			**ESTIRAMENTS** 12.45				
45'							
13.00							
15'	**Body Pump** 13.15 a 14.05 h / Julian	**Pilates** 13.15 a 14.05 h / Conxi	**Tonifica't** 13.15 a 14.05 h / Julian	**Aprima't** 13.15 a 14.05 h / Sara C	**Aprima't** 13.15 a 14.05 h / Carme		
30'							
45'							
14.00							
15'	**Body Combat** 14.15 a 15.05 h / Julian	**Aprima't** 14.15 a 15.05 h / Xavito	**Body Pump** 14.15 a 15.05 h / Julian	**Ioga DiR** 14.15 a 15.05 h / Lola	**Tonifica't** 14.15 a 15.05 h / Carme		
30'							
45'							
15.00							
15'	**Zumba** EN DIRECTE 15.15 a 16.05 h / Jean S	**Body Combat** 15.15 a 16.10 h / Sara C	**HATHA** EN DIRECTE 15.15 a 16.10 h / Pati	**Cul 10** EN DIRECTE 15.15 a 16.10 h / Sara C	**Body Pump** EN DIRECTE 15.15 a 16.05 h /Dani P		
30'							
45'							
16.00							
15'	**Tonifica't** 16.15 a 17.05 h / Jean S	**Total Body** 16.15 a 17.05 h / Dani P	**Cul 10** EN DIRECTE 16.15 a 17.05 h / Astrid	**Zumba** EN DIRECTE 16.15 a 17.05 h / Sandra S	**Pilates** 16.15 a 16.45 h / VIRTUAL		
30'							
45'					**ESTIRAMENTS 16.**45 h		
17.00							
15'	**Pilates** 17.15 a 18.05 h / Dani	**Cul10** 17.15 a 18.05 h / Xavito	**DTotalBody** 17.15 a 18.05 h / Dani	**Cul 10** EN DIRECTE 17.15	**Body Pump** EN DIRECTE 17.15 a 18.05 / Jean		
30'							
45'				**ESTIRAMENTS** 17.45			
18.00							
15'	**Body Pump** 18.15 a 19.05 h / Dani	**Zumba** 18.15 a 19.05 h / Xavito	**Cul10/Estiram** 18.15 a 19.05 h / Dani	**Aprima't** 18.15 a 19.05 h / Xavito	**Step** 18.15 a 19.05 h / Dani		
30'							
45'							
19.00							
15'	**Aprima't** 19.15 a 20.05 h / Dani	**Tonifica't** 19.15 a 20.05 h / Xavito	**Body Pump** 19.15 a 20.05 h / Dani	**Zumba** 19.15 a 20.05 h / Xavito	**Pilates** 19.15 a 20.05 h / Dani		
30'							
45'							
20.00							
15'	**Ioga DiR** 20.15 a 21.05 h / Marian	**Body Combat** 20.15 a 21.05 h / Xavito	**Aprima't** 20.15 a 21.05 h / Dani	**Body Pump** 20.15 a 21.05 h / Xavito	**DiR Pump** 20.15 a 21.05 h / VIRTUAL		
30'							
45'							
21.00							
15'	**Cul 10** 21.15 a 21.45 h / VIRTUAL	**DiR Pump** 21.15 a 22.05 h / VIRTUAL	**DiR Combat** 21.15 a 22.05 h / VIRTUAL	**Jambox Shadow** 21.15 a 21.45 h / VIRTUAL	**Dmove** 21.15 a 22.05 h / VIRTUAL		
30'							
45'	**ABDOMINALS** 21.45 h			**HIPOPRESSIUS** 21.45 h			
22.00							
15'							
30'							
45'							

- BALL
- BALL en directe
- MUSCULAR
- MUSCULAR en directe
- ALTA INTESITAT
- ALTA INTESITAT en directe
- BAIXA INTENSITAT
- BAIXA INTENSITAT en directe
- CUIDAT
- CUIDAT en directe
- COREOGRAFÍA
- COREOGRAFÍA en directe

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.

Horaris de les sessions - DiR Tres Torres

A partir del 8 de Gener

Sala SpinDiR

INICI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
06.00							
15'							
30'							
45'							
07.00							
15'							
30'	**SpinDiR** EN DIRECTE 07.30 a 08.15 h / Álvaro	**SpinDiR** EN DIRECTE 07.30 a 08.15 h / Adri A	**SpinDiR** 07.15 a 08.05 h / VIRTUAL	**SpinDiR** EN DIRECTE 07.30 a 08.15 h / Adri A	**SpinDiR** EN DIRECTE 07.30 a 08.15 h / Álvaro		
45'							
08.00							
15'			**SpinDiR** 08.05 a 8.50 h / Carles M.				
30'	**SpinDiR** 08.30 a 09.15 h / VIRTUAL	**SpinDiR** EN DIRECTE 08.30 a 09.15 h / Adri A		**SpinDiR** EN DIRECTE 08.30 a 09.15 h / Adri A	**SpinDiR** EN DIRECTE 08.30 a 09.15 / Álvaro		
45'							
09.00							
15'							
30'	**SpinDiR** EN DIRECTE 09.30 a 10.15 h / Johel	**SpinDiR** EN DIRECTE 09.30 a 10.15 h / Sergi R	**SpinDiR** EN DIRECTE 09.30 a 10.15 h / Johel	**SpinDiR** EN DIRECTE 09.30 a 10.15 h / Sergi R	**SpinDiR** EN DIRECTE 09.30 a 10.15 h / Álvaro	**SpinDiR** REPLAY 09.30 a 10.15 h	**SpinDiR** REPLAY 09.30 a 10.15 h
45'							
10.00							
15'							
30'	**SpinDiR** EN DIRECTE 10.30 a 11.15 h / Johel	**SpinDiR** 10.30 a 11.15 h / VIRTUAL	**SpinDiR** EN DIRECTE 10.30 a 11.15 h / Johel	**SpinDiR** 10.30 a 11.15 h / VIRTUAL	**SpinDiR** 10.30 a 11.15 h / VIRTUAL	**SpinDiR** EN DIRECTE 10.30 a 11.15 h	**SpinDiR** EN DIRECTE 10.30 a 11.15 h
45'							
11.00							
15'							
30'	**SpinDiR** 11.30 a 12.15 h / VIRTUAL	**SpinDiR** 11.30 a 12.15 h / VIRTUAL	**SpinDiR** 11.30 a 12.15 h / VIRTUAL	**SpinDiR** 11.30 a 12.15 h / VIRTUAL	**SpinDiR** 11.30 a 12.15 h / VIRTUAL	**SpinDiR** EN DIRECTE 11.30 a 12.15 h	**SpinDiR** EN DIRECTE 11.30 a 12.15 h
45'							
12.00							
15'							**SpinDiR** 12.20 a 13.05 h / VIRTUAL
30'	**SpinDiR** 12.30 a 13.15 h / VIRTUAL	**SpinDiR** 12.30 a 13.15 h / VIRTUAL	**SpinDiR** 12.30 a 13.15 h / VIRTUAL	**SpinDiR** 12.30 a 13.15 h / VIRTUAL	**SpinDiR** 12.30 a 13.15 h / VIRTUAL	**SpinDiR** EN DIRECTE 12.30 a 13.15 h	
45'							
13.00							
15'							
30'	**SpinDiR** EN DIRECTE 13.30 a 14.15 h / Sergi R	**SpinDiR** EN DIRECTE 13.30 a 14.15 h / Rubén	**SpinDiR** EN DIRECTE 13.30 a 14.15 h / Angelo	**SpinDiR** EN DIRECTE 13.30 a 14.15 h / Rubén	**SpinDiR** EN DIRECTE 13.30 a 14.15 h / Angelo		
45'							
14.00							
15'							
30'	**SpinDiR** 14.20 a 15.05 h /Leo P	**SpinDiR** EN DIRECTE 14.30 a 15.15 h / Rubén	**SpinDiR** 14.20 a 15.05 h / Alvaro S	**SpinDiR** EN DIRECTE 14.30 a 15.15 h / Rubén	**SpinDiR** EN DIRECTE 14.30 a 15.15 h / Angelo		
45'							
15.00							
15'							
30'	**SpinDiR** 15.30 a 16.15 h / VIRTUAL	**SpinDiR** 15.30 a 16.15 h / VIRTUAL	**SpinDiR** 15.30 a 16.15 h / VIRTUAL	**SpinDiR** 15.30 a 16.15 h / VIRTUAL	**SpinDiR** 15.30 a 16.15 h / VIRTUAL		
45'							
16.00							
15'							
30'	**SpinDiR** 16.30 a 17.15 h / VIRTUAL	**SpinDiR** 16.30 a 17.15 h / VIRTUAL	**SpinDiR** 16.30 a 17.15 h / VIRTUAL	**SpinDiR** 16.30 a 17.15 h / VIRTUAL	**SpinDiR** 16.30 a 17.15 h / VIRTUAL		
45'							
17.00							
15'							
30'	**SpinDiR** EN DIRECTE 17.30 a 18.15 h / Cristian	**SpinDiR** EN DIRECTE 17.30 a 18.15 h / Judith R	**SpinDiR** EN DIRECTE 17.30 a 18.15 h / Cristian	**SpinDiR** EN DIRECTE 17.30 a 18.15 h / Judith R	**SpinDiR** EN DIRECTE 17.30 a 18.15 h / Carlos		
45'							
18.00							
15'							
30'	**SpinDiR** 18.30 a 19.15 h / Xavi R.	**SpinDiR** 18.30 a 19.15 h / Andreu G	**SpinDiR** 18.30 a 19.15 h / Xavi R.	**SpinDiR** 18.30 a 19.15 h / Andreu G	**SpinDiR** EN DIRECTE 18.30 a 19.15 h / Carlos		
45'							
19.00							
15'							
30'	**SpinDiR** 19.30 a 20.15 h / Xavi R.	**SpinDiR** 19.30 a 20.15 h / Andreu G	**SpinDiR** 19.30 a 20.15 h / Xavi R.	**SpinDiR** 19.30 a 20.15 h / Andreu G	**SpinDiR** EN DIRECTE 19.30 a 20.15 h / Carlos		
45'							
20.00							
15'							
30'	**SpinDiR** EN DIRECTE 20.30 a 21.15 h / Willy	**SpinDiR** EN DIRECTE 20.30 a 21.15 h / Jordi C.	**SpinDiR** EN DIRECTE 20.30 a 21.15 h / Willy	**SpinDiR** EN DIRECTE 20.30 a 21.15 h / Jordi C.	**SpinDiR** 20.30 a 21.15 h / VIRTUAL		
45'							
21.00							
15'							
30'	**SpinDiR** 21.30 a 22.15 h / VIRTUAL	**SpinDiR** 21.30 a 22.15 h / VIRTUAL	**SpinDiR** 21.30 a 22.15 h / VIRTUAL	**SpinDiR** 21.30 a 22.15 h / VIRTUAL	**SpinDiR** 21.30 a 22.15 h / VIRTUAL		
45'							
22.00							
15'							
30'							
45'							

Sessions amb tècnic presencial

Sessions emissió EN DIRECTE

Sessions Virtuals

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.

Horaris de les sessions - DiR Tres Torres

A partir del 8 de Gener

Piscina

INICI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
06.00							
15'							
30'							
45'							
07.00							
15'							
30'							
45'							
08.00							
15'							
30'							
45'							
09.00							
15'							
30'	**Aqua TotalBody** 09.30 a 10.20 h / Pedro G	**Aqua Aprima't** 09.30 a 10.20 h / Ivan M	**Aqua Aprima't** 09.30 a 10.20 h / Pedro G	**Aqua DiR** 09.30 a 10.20 h / Ivan M	**Aqua TotalBody** 09.30 a 10.20 h / Roberto C		
45'							
10.00							
15'							
30'	**Aqua DiR** 10.30 a 11.20 h / Pedro G	**Aqua TotalBody** 10.30 a 11.20 h / Ivan M	**Aqua DiR** 10.30 a 11.20 h / Pedro G	**Aqua TotalBody** 10.30 a 11.20 h / Ivan M	**Aqua DiR** 10.30 a 11.20 h / Roberto C		
45'							
11.00							
15'							
30'							
45'							
12.00							
15'							
30'							
45'							
13.00							
15'							
30'							
45'							
14.00							
15'							
30'							
45'							
15.00							
15'							
30'							
45'							
16.00							
15'							
30'							
45'							
17.00							
15'							
30'							
45'							
18.00							
15'							
30'							
45'		**Aqua DiR** 18.45 a 19.20 h / Kike		**Aqua TotalBody** 18.45 a 19.20 h / Kike			
19.00							
15'							
30'							
45'							
20.00							
15'							
30'							
45'							
21.00							
15'							
30'							
45'							
22.00							
15'							
30'							
45'							

Sessions Intenses

Sessions sense coreografia

Sessions amb coreografia

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.