

HORARIS DE LES SESSIONS - Up&DOWN

A partir del 3 de maig

DiR

SALA 1 - ACTIVITATS DIRIGIDES

| Inici | Final | Dilluns | Dimarts | Dimecres | Dijous | Divendres |
|-------|-------|-----------------------------------|----------------------------|------------------------------|-----------------------------|--------------------------|
| 7:00 | 7:50 | | | Run With Us Manel | | |
| 7:15 | 8:05 | Tonifica't En directe | Body Pump Xavi | Cul10 En directe | Aprima't Xavi | Pilates En directe |
| 8:15 | 8:55 | Pilates En directe | Tonifica't En directe | Estiraments En directe | Body Pump En directe | |
| 9:15 | 10:05 | Body Pump En directe | Cul10 En directe | Tonifica't En directe | Aprima't En directe | |
| 10:15 | 11:05 | Cuida't Vital En directe | Zumba En directe | Estiraments En directe | Cul10 En directe | Tonifica't En directe |
| 11:15 | 12:05 | Cuida't Estiraments En directe | Cuida't loga En directe | Cuida't Ritmes En directe | Cuida't Vital En directe | |
| 12:15 | 13:05 | Zumba En directe | Sevillanes En directe | Aprima't En directe | Country En directe | Mobility En directe |
| 13:10 | 13:25 | abd virtual | abd virtual | abd virtual | abd virtual | abd virtual |
| 13:30 | 14:00 | Body Pump Carmen | Cul10 Carmen | Tonifica't Carmen | Aprima't Jean | latino virtual |
| 14:05 | 14:55 | Cul10 Carmen | Pilates Carmen | Body Pump Carmen | Cul10 Jean | Body Pump virtual |
| 15:05 | 15:20 | abd virtual | abd virtual | abd virtual | abd virtual | abd virtual |
| 15:15 | 16:05 | | | Hatha loga En directe | | |
| 15:30 | 16:10 | | Tonifica't En directe | | Cul10 En directe | |
| 15:30 | 16:00 | virtual full body | | | | virtual cul 10 |
| 16:15 | 17:05 | virtual body pump | Zumba En directe | virtual body pump | Zumba En directe | virtual body pump |
| 17:15 | 18:05 | Aprima't En directe | Body Pump En directe | Pilates En directe | Cul10 En directe | Zumba En directe |
| 18:15 | 19:05 | Aprima't Julian | Cul10 Rafa | D. Total Body Julian | Body Pump Rafa | Body Pump En directe |
| 19:15 | 20:05 | Body Pump Julian | Pilates Intens Rafa | Tonifica't Julian | Cul10 Rafa | Tonifica't En directe |
| 20:15 | 21:05 | Zumba En directe | Aprima't En directe | D.Move En directe | Body Pump En directe | |
| 20:15 | 20:45 | | | | | virtual cul 11 |

SALA 2 - SpinDiR

| Inici | Final | Dilluns | Dimarts | Dimecres | Dijous | Divendres |
|-------|-------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|
| 7:15 | 8:00 | SpinDiR | SpinDiR Virtual | SpinDiR | | SpinDiR Virtual |
| 7:30 | 8:15 | | STREAMING | | STREAMING | |
| 08:30 | 09:15 | 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 |
| 14:15 | 15:00 | SpinDiR | SpinDiR | | SpinDiR | |
| 14:30 | 15:15 | | | STREAMING | | 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 | 18:45 | STREAMING | STREAMING | STREAMING | STREAMING | STREAMING |
| 18:30 | 19:15 | STREAMING | SpinDiR | STREAMING | STREAMING | STREAMING |
| 19:30 | 20:15 | SpinDiR | SpinDiR | STREAMING | SpinDiR | STREAMING |
| 20:30 | 21:15 | STREAMING | STREAMING | STREAMING | STREAMING | SpinDiR Virtual |

