

DIRGIMBE

ACTIVITATS DIRIGIDES (presencials i en directe)

DILLUNS			DIMARTS			DIMECRES			DIJOUS			DIVENDRES			DISSABTE		
7.00 7.45	AQUA DIR	P	7.00 7.50	BODY PUMP	D	7.10 8.00	TONIFICA'T	D	7.15 8.05	CUL 10	D	7.00 7.45	AQUA TOTAL BODY	P	9.00 9.45	AQUA DIR	P
7.00 7.50	CUL 10	D	7.10 8.00	BODY ART	M	7.30 8.15	SPINDIR	S	7.30 8.15	SPINDIR	S	7.10 8.00	HATHA IOGA	M	9.10 10.00	ISTHA IOGA	D
7.10 8.00	SPINDIR	S	7.30 8.15	SPINDIR	S	8.00 8.45	AQUA DIR	P	8.00 8.45	AQUA TOTAL BODY	P	7.30 8.15	SPINDIR	S	10.10 11.00	BODY PUMP	D
8.00 8.45	AQUA TOTAL BODY	P	8.15 9.05	TONIFICA'T	D	8.15 9.05	ESTIRAMENTS	D	8.15 9.05	BODY PUMP	D	8.00 8.45	AQUA DIR	P	10.30 11.15	SPINDIR	S
8.00 8.50	ZUMBA	D	8.30 9.15	SPINDIR	S	9.10 10.00	CUIDA'T RITMES	M	8.30 9.15	SPINDIR	S	8.30 9.15	SPINDIR	S	11.15 12.00	SPINDIR	S
9.30 10.15	SPINDIR	S	9.00 9.45	AQUA DIR	P	9.30 10.15	SPINDIR	S	9.00 9.45	AQUA DIR	P	9.10 10.00	HATHA IOGA	M	11.15 12.05	TONIFICA'T	D
9.30 10.20	BODY COMBAT	D	9.30 10.15	SPINDIR	S	9.30 10.20	BODY PUMP	D	9.10 10.00	ISTHA IOGA	D	9.15 10.05	BODY PUMP	D	12.15 13.05	ZUMBA	D
10.30 11.15	SPINDIR	S	9.30 10.20	ACTIVA'T	D	10.10 11.00	HIPOPRESSIUS	M	9.30 10.15	SPINDIR	S	9.30 10.15	SPINDIR	S	12.30 13.15	SPINDIR	S
10.30 11.20	PILATES	D	10.00 10.45	AQUA TOTAL BODY	P	11.15 12.05	CUIDA'T IOGA	D	10.10 11.00	ZUMBA	M	10.15 11.05	TONIFICA'T	D	DIUMENGE		
12.15 13.05	ZUMBA	D	10.30 11.20	ESQUENA I POSTURA	D	12.15 13.05	PILATES	D	11.10 12.00	ESQUENA I POSTURA	D	11.15 12.05	ZUMBA	D	10.15 11.05	TONIFICA'T	D
13.30 14.15	SPINDIR	S	11.30 12.20	PILATES	D	13.30 14.20	TONIFICA'T	D	12.15 13.05	TONIFICA'T	D	12.15 13.05	BODY PUMP	D	10.30 11.15	SPINDIR	S
13.30 14.20	BODY PUMP	D	13.30 14.15	SPINDIR	S	14.30 15.15	SPINDIR	S	13.15 14.05	APRIMA'T	D	13.15 14.05	CUL 10	D	11.15 12.05	ZUMBA	D
14.30 15.15	SPINDIR	S	13.45 14.35	BODY ART	D	14.30 15.20	APRIMA'T	D	13.30 14.15	SPINDIR	S	13.30 14.15	SPINDIR	S	11.30 12.15	SPINDIR	S
14.30 15.20	CUL 10	D	14.30 15.15	SPINDIR	S	15.45 16.35	BOOTCAMP	B	14.15 15.05	ZUMBA	D	14.30 15.15	SPINDIR	S	12.15 13.05	BODY PUMP	D
15.45 16.35	JAMBOX	B	15.45 16.35	BODY PUMP	P	16.15 17.00	AQUA DIR	P	14.30 15.15	SPINDIR	S	17.30 18.15	SPINDIR	S	12.30 13.15	SPINDIR	S
16.15 17.00	AQUA INTENSE	P	17.10 18.00	GAC	D	17.10 18.10	JAMBOX	B	15.45 16.35	CROSS DIR	B	18.15 19.00	SPINDIR	S			
17.10 18.10	CROSS DIR	B	17.30 18.15	SPINDIR	S	17.30 18.15	SPINDIR	S	17.10 18.00	O'SKY	B	19.10 20.00	BODY PUMP	D			
17.30 18.15	SPINDIR	S	18.10 19.00	PILATES GARUDA	D	18.10 19.00	ZUMBA	D	17.30 18.15	SPINDIR	S	20.10 21.00	JAMBOX	B			
18.10 19.00	BODY ART	M	18.10 19.00	JAMBOX	B	18.30 19.15	CROSS DIR	B	18.10 19.00	BODY PUMP	D						
18.10 19.00	CREMA CALORIES	B	18.10 19.00	RUN WITH US		18.30 19.15	SPINDIR	S	18.30 19.15	ESQUENA I POSTURA	M						
18.30 19.15	SPINDIR	S	18.30 19.15	SPINDIR	S	19.10 20.00	HATHA IOGA	M	18.30 19.15	SPINDIR	S						
19.10 20.00	TONIFICA'T	D	19.10 20.00	BODY COMBAT	D	19.15 20.00	BOOTCAMP	B	19.10 20.00	BODY ART	D						
19.15 20.00	SPINDIR	S	19.15 20.00	VINY IOGA	M	19.15 20.05	AQUA INTENSE	P	19.15 20.00	BOOTCAMP	B						
20.10 21.00	BODY PUMP	D	20.10 21.00	SPINDIR	S	20.15 21.05	BODY PUMP	D	19.15 20.00	SPINDIR	S						
20.30 21.15	SPINDIR	S	20.10 21.00	CROSS DIR	B	20.30 21.15	SPINDIR	S	20.10 21.00	CREMA KALORIES	B						
			20.15 21.05	APRIMA'T	D	20.15 21.00	SPINDIR	S	20.10 21.00	PILATES	M						
			20.30 21.15	SPINDIR	S	20.15 21.00	STEP	D	20.10 21.00	CUL 10	D						
									20.30 21.15	SPINDIR	S						

TIPOLOGIA SESSIONS

- Aquàtiques
- Baixa Intensitat
- Alta Intensitat
- Musculars
- Cuida't
- Ball
- Baixa Intensitat DIRECTE
- Alta Intensitat DIRECTE
- Musculars DIRECTE
- Cuida't DIRECTE
- Ball DIRECTE

LLEGENDA

- P – Piscina
- D – Sala Dirigides
- S – Sala Spin
- M – Sala moviment
- B – Box

D **S** CLASSES EN DIRECTE des de Barcelona realitzades per tècnics i tècniques del DiR. A la sala d'Spin i a la de dirigides.