

Horaris de les sessions - BDiR Vilanova

Horari provisional

DiR

Sala 1 Activitats Dirigides

INICI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
07.00							
15'	Cul 10 VIRTUAL	Full Body VIRTUAL	Cul 10 VIRTUAL	Latino VIRTUAL	Full Body VIRTUAL		
30'							
45'	Hiit Full Body VIRTUAL	Hiit Full Body VIRTUAL	Hiit Full Body VIRTUAL	ABS VIRTUAL	Hiit Full Body VIRTUAL		
08.00							
15'	Pilates VIRTUAL	Full Body VIRTUAL	Pilates VIRTUAL	Body Pump VIRTUAL	Full Body VIRTUAL		
30'							
45'	ABS VIRTUAL	ABS VIRTUAL	ABS VIRTUAL		ABS VIRTUAL		
09.00							
15'	Body Pump VIRTUAL	Full Body VIRTUAL	Body Pump VIRTUAL	Cul 10 VIRTUAL	Body Pump VIRTUAL	Full Body VIRTUAL	Pilates VIRTUAL
30'							
45'		Hiit Full Body VIRTUAL		ABS VIRTUAL		ABS VIRTUAL	Estiraments 15' VIRTUAL
10.00							
15'	Cul 10	Cul 10 VIRTUAL	Tonifica't	Body Combat 14.15 a 15.10 h / VIRTUAL	Pilates 11.15 a 12.05 h / Neus S	Tonifica't	Cul 10 VIRTUAL
30'							
45'		Hiit Full Body VIRTUAL					ABS VIRTUAL
11.00							
15'	Pilates	Pilates VIRTUAL	Zumba	Body Pump VIRTUAL	Body Pump VIRTUAL	Zumba	Body Pump VIRTUAL
30'							
45'		ABS VIRTUAL					
12.00							
15'	Pilates VIRTUAL	Body Pump VIRTUAL	Cul 10 VIRTUAL	Cul 10 VIRTUAL	Cul 10 VIRTUAL	Body Pump	Body Combat VIRTUAL
30'							
45'	ABS VIRTUAL		ABS VIRTUAL	ABS VIRTUAL	ABS VIRTUAL		
13.00							
15'	Body Pump VIRTUAL	Cul 10 VIRTUAL	Pilates VIRTUAL	Body Pump VIRTUAL	Body Combat VIRTUAL	Pilates VIRTUAL	
30'							
45'		ABS VIRTUAL	ABS VIRTUAL			Estiraments 15' VIRTUAL	
14.00							
15'	Zumba	Body Combat VIRTUAL	Body Pump	Body Combat VIRTUAL	Body Pump VIRTUAL	Cul 10 VIRTUAL	
30'						Full Body VIRTUAL	
45'							
15.00						Hiit Full Body VIRTUAL	
15'	Cul 10 VIRTUAL	Body Pump VIRTUAL	Cul 10 VIRTUAL	Cul 10 VIRTUAL	Cul 10 VIRTUAL		
30'						Cul 10 VIRTUAL	
45'	ABS VIRTUAL		ABS VIRTUAL	ABS VIRTUAL	Latino VIRTUAL	Full Body VIRTUAL	
16.00							
15'	Body Pump VIRTUAL	Cul 10 VIRTUAL	Body Combat VIRTUAL	Body Pump VIRTUAL	Hiit Full Body VIRTUAL	Hiit Full Body VIRTUAL	
30'							
45'		Latino VIRTUAL			ABS VIRTUAL		
17.00						Body Pump VIRTUAL	
15'	Body Combat VIRTUAL	Hiit Full Body VIRTUAL	Body Pump VIRTUAL	Body Combat VIRTUAL	Body Pump VIRTUAL		
30'							
45'		ABS VIRTUAL					
18.00						Pilates VIRTUAL	
15'	Pilates	Cul 10	Aprima't	Pilates	Body Pump		
30'						Latino VIRTUAL	
45'							
19.00						Cul 10 VIRTUAL	
15'	Body Pump	Aprima't	Zumba	Cul 10	Cul 10 VIRTUAL		
30'							
45'					ABS VIRTUAL		
20.00							
15'	Zumba	Pilates	Body Pump	Cul 10 VIRTUAL	Body Pump VIRTUAL		
30'							
45'				Latino VIRTUAL			
21.00							
15'	Body Combat VIRTUAL	Body Pump VIRTUAL	Pilates VIRTUAL	Hiit Full Body VIRTUAL	Body Combat VIRTUAL		
30'							
45'			ABS VIRTUAL	ABS VIRTUAL			
22.00							
15'							
30'							
45'							

Sessions de ball

Sessions de ball emissió EN DIRECTE

Sessions amb coreografia

Sessions amb coreografia emissió EN DIRECTE

Sessions Cuida't

Sessions Cuida't emissió EN DIRECTE

Sessions musculars

Sessions musculars emissió EN DIRECTE

Sessions d'alta intensitat

Sessions d'alta intensitat emissió EN DIRECTE

Sessions de baixa intensitat

Sessions de baixa intensitat emissió EN DIRECTE

Sessions de Boxa

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 - BDiR Vilanova

Horari provisional



Sala 2 SpinDiR

INICI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
07.00							
15'							
30'							
45'	SpinDiR VIRTUAL	SpinDiR VIRTUAL	SpinDiR VIRTUAL	SpinDiR VIRTUAL	SpinDiR VIRTUAL		
08.00							
15'							
30'							
45'	SpinDiR VIRTUAL	SpinDiR VIRTUAL	SpinDiR VIRTUAL	SpinDiR VIRTUAL	SpinDiR VIRTUAL		
09.00							
15'							
30'							
45'	SpinDiR VIRTUAL	SpinDiR	SpinDiR VIRTUAL	SpinDiR VIRTUAL	SpinDiR	SpinDiR VIRTUAL	SpinDiR VIRTUAL
10.00							
15'							
30'							
45'	SpinDiR VIRTUAL	SpinDiR VIRTUAL	SpinDiR VIRTUAL	SpinDiR VIRTUAL	SpinDiR VIRTUAL	SpinDiR	SpinDiR VIRTUAL
11.00							
15'							
30'							
45'	SpinDiR VIRTUAL	SpinDiR VIRTUAL	SpinDiR VIRTUAL	SpinDiR VIRTUAL	SpinDiR VIRTUAL	SpinDiR VIRTUAL	SpinDiR VIRTUAL
12.00							
15'							
30'							
45'	SpinDiR VIRTUAL	SpinDiR VIRTUAL	SpinDiR VIRTUAL	SpinDiR VIRTUAL	SpinDiR VIRTUAL	SpinDiR VIRTUAL	SpinDiR VIRTUAL
13.00							
15'							
30'							
45'	SpinDiR VIRTUAL	SpinDiR VIRTUAL	SpinDiR VIRTUAL	SpinDiR VIRTUAL	SpinDiR VIRTUAL	SpinDiR VIRTUAL	SpinDiR VIRTUAL
14.00							
15'							
30'							
45'	SpinDiR VIRTUAL	SpinDiR	SpinDiR VIRTUAL	SpinDiR	SpinDiR 16.30 a 17.15 h / VIRTUAL	SpinDiR VIRTUAL	
15.00							
15'							
30'							
45'	SpinDiR VIRTUAL	SpinDiR VIRTUAL	SpinDiR VIRTUAL	SpinDiR VIRTUAL	SpinDiR VIRTUAL	SpinDiR VIRTUAL	
16.00							
15'							
30'							
45'	SpinDiR VIRTUAL	SpinDiR VIRTUAL	SpinDiR VIRTUAL	SpinDiR VIRTUAL	SpinDiR VIRTUAL	SpinDiR VIRTUAL	
17.00							
15'							
30'							
45'	SpinDiR VIRTUAL	SpinDiR VIRTUAL	SpinDiR VIRTUAL	SpinDiR VIRTUAL	SpinDiR VIRTUAL	SpinDiR VIRTUAL	
18.00							
15'							
30'	SpinDiR	SpinDiR VIRTUAL	SpinDiR	SpinDiR VIRTUAL	SpinDiR	SpinDiR VIRTUAL	
19.00							
15'							
30'	SpinDiR	SpinDiR	SpinDiR	SpinDiR		SpinDiR VIRTUAL	
20.00							
15'							
30'	SpinDiR VIRTUAL	SpinDiR	SpinDiR VIRTUAL	SpinDiR	SpinDiR VIRTUAL		
21.00							
15'							
30'							
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 - BDiR Vilanova

Horari provisional



Sala 3 Bootcamp

INICI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
07.00							
15'							
30'	Full Body VIRTUAL	Full Body VIRTUAL	Full Body VIRTUAL	Full Body VIRTUAL	Full Body VIRTUAL		
45'							
08.00							
15'							
30'	Full Body VIRTUAL	Full Body VIRTUAL	Full Body VIRTUAL	Full Body VIRTUAL	Full Body VIRTUAL		
45'							
09.00							
15'							
30'	Full Body VIRTUAL	Full Body VIRTUAL	Full Body VIRTUAL	Full Body	Full Body VIRTUAL	Full Body VIRTUAL	Full Body VIRTUAL
45'							
10.00							
15'							
30'	Full Body VIRTUAL	Full Body VIRTUAL	Full Body VIRTUAL	Full Body VIRTUAL	Full Body VIRTUAL	Full Body VIRTUAL	Full Body VIRTUAL
45'							
11.00							
15'							
30'							
45'						Full Body VIRTUAL	Full Body VIRTUAL
12.00							
15'	Full Body VIRTUAL	Full Body VIRTUAL	Full Body VIRTUAL	Full Body VIRTUAL	Full Body VIRTUAL	Full Body VIRTUAL	Full Body VIRTUAL
30'							
45'							
13.00							
15'	Full Body VIRTUAL	Full Body VIRTUAL	Full Body VIRTUAL	Full Body VIRTUAL	Full Body VIRTUAL	Full Body VIRTUAL	Full Body VIRTUAL
30'							
45'							
14.00						Full Body VIRTUAL	
15'	Full Body VIRTUAL	Full Body	Full Body VIRTUAL	Full Body	Full Body VIRTUAL		
30'							
45'							
15.00						Full Body VIRTUAL	
15'	Full Body VIRTUAL	Full Body VIRTUAL	Full Body VIRTUAL	Full Body VIRTUAL	Full Body VIRTUAL		
30'							
45'							
16.00						Full Body VIRTUAL	
15'	Full Body VIRTUAL	Full Body VIRTUAL	Full Body VIRTUAL	Full Body VIRTUAL	Full Body VIRTUAL		
30'							
45'							
17.00						Full Body VIRTUAL	
15'							
30'	Full Body VIRTUAL	Full Body VIRTUAL	Full Body VIRTUAL	Full Body VIRTUAL	Full Body VIRTUAL		
45'							
18.00						Full Body VIRTUAL	
15'							
30'	Full Body	Full Body	Full Body	Full Body	Full Body VIRTUAL	Full Body VIRTUAL	
45'							
19.00							
15'							
30'	Full Body	Full Body	Full Body	Full Body	Full Body VIRTUAL		
45'							
20.00							
15'							
30'	Full Body VIRTUAL	Full Body VIRTUAL	Full Body VIRTUAL	Full Body VIRTUAL	Full Body VIRTUAL		
45'							
21.00							
15'							
30'	Full Body VIRTUAL	Full Body VIRTUAL	Full Body VIRTUAL	Full Body VIRTUAL	Full Body VIRTUAL		
45'							
22.00							
15'							
30'							
45'							

- Sessions Full Body
- Sessions Upper Body
- Sessions Lower Body
- Sessions Metabolic
- 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.