

Horaris de les sessions - BDiR Alcúdia

Des del 17 de Març



Sala 2 Activitats Dirigides

INICI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
07.00							
15'							
30'	Tonifica't EN DIRECTE 07.15 a 08.05 h / Neus S	Body Pump EN DIRECTE 07.15 a 08.05 h / Jordi B	D.Total Body EN DIRECTE 07.15 a 08.05 h / Neus	Cul 10 EN DIRECTE 07.15 a 08.05 h / Jordi B	Body Pump EN DIRECTE 07.15 a 08.05 h / Sergi		
45'							
08.00							
15'	Pilates EN DIRECTE 08.15 a 09.05 h / Neus	Tonifica't EN DIRECTE 08.15 a 09.05 h / Jordi B	Estiraments EN DIRECTE 08.15 a 09.05 h / Neus	Body Pump EN DIRECTE 08.15 a 09.05 h / Jordi B	Pilates EN DIRECTE 08.15 a 09.05 h / Susana M		
30'							
45'							
09.00							
15'	Body Pump 09.15 a 10.05 h / Lila O	HIIT & Fury 09.15 a 10.05 h / Lila O	Zumba 09.15 a 10.05 h / Lila O	Estiraments 09.15 a 10.05 h / Lila O	Body Pump EN DIRECTE 09.15 a 10.05 h / Sandra S	Dir PUMP 09.15 a 10.10 h / VIRTUAL	
30'							
45'							
10.00							
15'	Zumba 10.15 a 11.05 h / Lila O	Cul 10 10.15 a 11.05 h / Lila O	Body Pump 10.15 a 11.05 h / Lila O	Tonifica't 10.15 a 11.05 h / Lila O	Tonifica't EN DIRECTE 10.15 a 11.05 h / Sandra	Pilates EN DIRECTE 10.15 a 11.05 h	
30'							
45'							
11.00							
15'	loga 11.15 a 12.05 h / Juliàna	Cuida't Tonificat 11.15 a 12.05 h / Toni	Cuida't loga 11.15 a 12.05 h / Toni	Tai Xí EN DIRECTE 10.15 a 11.05 h / Toni	HIIT & FURY EN DIRECTE 11.15 a 12.05 h / Susana	Tonifica't EN DIRECTE 11.15 a 12.05 h	
30'							
45'							
12.00							
15'	Zumba EN DIRECTE 12.15 a 13.05 h / Sandra S	Body Pump EN DIRECTE 12.15 a 13.05 h / Sergi	Cul 10 EN DIRECTE 12.15 ESTIRAMENTS 12.45	Tonifica't EN DIRECTE 12.15 a 13.05 h / Sergi	Barre EN DIRECTE 12.15 MOBILITY 12.45	Zumba EN DIRECTE 12.15 a 13.05 h	
30'							
45'							
13.00	ESTIRAMENTS 13.10h	ESTIRAMENTS 13.10h	ABDOMINALS 13.10	ESTIRAMENTS 13.10h			
15'							
30'	Body Pump EN DIRECTE 13.30 a 14.20 h / Josep S	HIIT & FURY EN DIRECTE 13.30 a 14.20 h / David N	Tonifica't EN DIRECTE 13.30 a 14.20 h / Josep S	The Circuit 13.30 a 14.20 h / VIRTUAL	Cul 10 EN DIRECTE 13.15 a 14.05 h / Laura		
45'							
14.00							
15'	Cul 10 EN DIRECTE 14.30 a 15.20 h / Josep S	Body Pump EN DIRECTE 14.30 a 15.20 h / David N	HIIT & FURY EN DIRECTE 14.30 a 15.20 h / Josep S	D.Total Body EN DIRECTE 14.30 a 15.20 h / David N	Hatha EN DIRECTE 14.15 a 15.10 h / Paula		
30'							
45'							
15.00							
15'	HIIT & FURY EN DIRECTE 15.30 a 16.10 h / Adrià	Cul 10 EN DIRECTE 15.30 a 16.10 h / Sandra	STEP 15.25 a 16.15 h	IOGA DIR 15.30 a 16.00 h / VIRTUAL	Body Pump EN DIRECTE 15.15 a 16.05 h / Dani P		
30'							
45'							
16.00							
15'	Tonifica't 16.30 a 17.00 h / VIRTUAL	Zumba EN DIRECTE 16.15 a 17.05 h / Sandra	Cul 10 EN DIRECTE 16.15 a 17.05 h / Astrid	Body Pump EN DIRECTE 16.15 a 17.05 h / Dani P	The Circuit 16.15 a 17.05 h / VIRTUAL		
30'							
45'							
17.00							
15'	loga 17.00 a 17.50 h / Juliàna	Pilates 17.15 a 18.05 h / Joan A	Cul 10 17.15 a 18.05 h / Lila O	Cul 10 EN DIRECTE 17.15h / Josep S ESTIRAMENTS 17.45	Vinyasa DIRECTE 17.15 a 18.10 h / Paula P		
30'							
45'							
18.00							
15'	Body Pump 18.15 a 19.05 h / Greta S	HIIT & FURY 18.15 a 19.05 h / Joan A	Zumba 18.15 a 19.05 h / Lila O	loga 18.15 a 19.05 h / Thomas	Tonifica't 18.15 a 19.05 h / Lila O		
30'							
45'							
19.00							
15'	Zumba 19.15 a 20.05 h / Greta S	Body Pump 19.15 a 20.05 h / Joan A	Pilates 19.15 a 20.05 h / Lila O	The Circuit 19.15 a 20.05 h / Carlos S	Zumba 19.15 a 20.05 h / Lila O		
30'							
45'							
20.00							
15'	HIIT & FURY EN DIRECTE 20.15 a 21.05 h / Gerard	Crossdir 20.15 a 21.05 h / Joan A	ABDOMINALS 20.10 H HATHA EN DIRECTE 20.30 a 21.25 h / Consol	Body Pump 20.15 a 21.05 h / Carlos S	Dir Pump 20.15 a 21.05 h / VIRTUAL		
30'							
45'							
21.00							
15'	ABDOMINALS 21.15	ESTIRAMENTS 21.15		ESTIRAMENTS 21.15	ABDOMINALS 21.15		
30'	Cul 10 21.30 a 22.00 h / VIRTUAL	Tonifica't 21.30 a 22.00 h / VIRTUAL	Latino 21.30 a 22.00 h / VIRTUAL	IOGA DIR 21.30 a 22.00 h / VIRTUAL	Cul 10 21.30 a 22.00 h / VIRTUAL		
45'							
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 Boxe
- 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 Alcúdia

Des del 17 de Març



Sala 4 Jambox

INICI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
07.00							
15'							
30'	Jambox	Jambox	Jambox	Jambox	Jambox		
45'	7.15 a 08.00 h/ Virtual	7.15 a 08.00 h/ Virtual	7.15 a 08.00 h/ Virtual	7.15 a 08.00 h/ Virtual	7.15 a 08.00 h/ Virtual		
08.00							
15'							
30'	Jambox	Jambox	Jambox	Jambox	Jambox		
45'	08.15 a 09.00 h/ Virtual	08.15 a 09.00 h/ Virtual	08.15 a 09.00 h/ Virtual	08.15 a 09.00 h/ Virtual	08.15 a 09.00 h/ Virtual		
09.00							
15'							
30'	Jambox	Jambox	Jambox	Jambox	Jambox	Jambox	
45'	09.15 a 10.00 h/ Virtual	09.15 a 10.00 h/ Virtual	09.15 a 10.00 h/ Virtual	09.15 a 10.00 h/ Virtual	09.15 a 10.00 h/ Virtual	09.15 a 10.00 h/ Virtual	
10.00							
15'							
30'	Jambox	Jambox	Jambox	Jambox	Jambox	Jambox	
45'	10.15 a 11.00 h/ Virtual	10.15 a 11.00 h/ Virtual	10.15 a 11.00 h/ Virtual	10.15 a 11.00 h/ Virtual	10.15 a 11.00 h/ Virtual	10.15 a 11.00 h/ Virtual	
11.00							
15'							
30'	Jambox	Jambox	Jambox	Jambox	Jambox	Jambox	
45'	11.15 a 12.00 h/ Virtual	11.15 a 12.00 h/ Virtual	11.15 a 12.00 h/ Virtual	11.15 a 12.00 h/ Virtual	11.15 a 12.00 h/ Virtual	11.15 a 12.00 h/ Virtual	
12.00							
15'							
30'	Jambox	Jambox	Jambox	Jambox	Jambox	Jambox	
45'	12.15 a 13.00 h/ Virtual	12.15 a 13.00 h/ Virtual	12.15 a 13.00 h/ Virtual	12.15 a 13.00 h/ Virtual	12.15 a 13.00 h/ Virtual	12.15 a 13.00 h/ Virtual	
13.00							
15'							
30'	Jambox	Jambox	Jambox	Jambox	Jambox	Jambox	
45'	13.15 a 14.00 h/ Virtual	13.15 a 14.00 h/ Virtual	13.15 a 14.00 h/ Virtual	13.15 a 14.00 h/ Virtual	13.15 a 14.00 h/ Virtual	13.15 a 14.00 h/ Virtual	
14.00							
15'							
30'	Jambox	Jambox	Jambox	Jambox	Jambox		
45'	14.15 a 15.00 h/ Virtual	14.15 a 15.00 h/ Virtual	14.15 a 15.00 h/ Virtual	14.15 a 15.00 h/ Virtual	14.15 a 15.00 h/ Virtual		
15.00							
15'							
30'	Jambox	Jambox	Jambox	Jambox	Jambox		
45'	15.15 a 16.00 h/ Virtual	15.15 a 16.00 h/ Virtual	15.15 a 16.00 h/ Virtual	15.15 a 16.00 h/ Virtual	15.15 a 16.00 h/ Virtual		
16.00							
15'							
30'	Jambox	Jambox	Jambox	Jambox	Jambox		
45'	16.15 a 17.00 h/ Virtual	16.15 a 17.00 h/ Virtual	16.15 a 17.00 h/ Virtual	16.15 a 17.00 h/ Virtual	16.15 a 17.00 h/ Virtual		
17.00							
15'							
30'	Jambox	Jambox	Boxeo	Jambox	Jambox		
45'	17.15 a 18.00 h/ Virtual	17.15 a 18.00 h/ Virtual	17.15 a 18.05 h / Jesús B	17.15 a 18.00 h/ Virtual	17.15 a 18.00 h / Isaac F		
18.00							
15'	Boxa	Boxa	Jambox	Jambox	Jambox		
30'	18.15 a 19.05 / Karla M	18.30 a 19.20 / Karla M	18.15 a 19.00 h / Jesús B	18.15 a 19.00 h / Carlos S	18.15 a 19.00 h/ Virtual		
45'							
19.00							
15'	Jambox	Jambox	Jambox	Jambox	Jambox		
30'	19.30 a 20.15 h / Jesús B	19.30 a 20.15 h / Karla M	19.15 a 20.00 h/ Virtual	19.15 a 20.00 h/ Virtual	19.15 a 20.00 h/ Virtual		
45'							
20.00							
15'							
30'	Jambox	Jambox	Jambox	Jambox	Jambox		
45'	20.15 a 21.00 h/ Virtual	20.15 a 21.00 h/ Virtual	20.15 a 21.00 h/ Virtual	20.15 a 21.00 h/ Virtual	20.15 a 21.00 h/ Virtual		
21.00							
15'							
30'	Jambox	Jambox	Jambox	Jambox	Jambox		
45'	21.15 a 22.00 h/ Virtual	21.15 a 22.00 h/ Virtual	21.15 a 22.00 h/ Virtual	21.15 a 22.00 h/ Virtual	21.15 a 22.00 h/ Virtual		
22.00							
15'							
30'							
45'							

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 Alcúdia

Des del 17 de Març



Sala SpinDiR

INICI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
07.00							
15'							
30'							
45'	SpinDiR EN DIRECTE 07.30 a 08.15 h / Álvaro	SpinDiR EN DIRECTE 07.30 a 08.15 h / Adri A	SpinDiR EN DIRECTE 07.30 a 08.15 h / Alvaro	SpinDiR EN DIRECTE 07.30 a 08.15 h / Adri A	SpinDiR EN DIRECTE 07.30 a 08.15 h / Álvaro		
08.00							
15'							
30'	SpinDiR 08.30 a 09.15 h / VIRTUAL	SpinDiR EN DIRECTE 08.30 a 09.15 h / Adri A	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 / Álvaro		
45'							
09.00							
15'							
30'	SpinDiR EN DIRECTE 09.30 a 10.15 h / Johel C	SpinDiR EN DIRECTE 09.30 a 10.15 h / Sergi	SpinDiR EN DIRECTE 09.30 a 10.15 h / Johel C	SpinDiR EN DIRECTE 09.30 a 10.15 h / Sergi	SpinDiR EN DIRECTE 09.30 a 10.15 h / Álvaro	SpinDiR REPLAY 09.30 a 10.15 h	
45'							
10.00							
15'							
30'	SpinDiR EN DIRECTE 10.30 a 11.15 h / Johel C	SpinDiR 10.30 a 11.15 h / VIRTUAL	SpinDiR EN DIRECTE 10.30 a 11.15 h / Johel C	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	
45'							
11.00							
15'							
30'	SpinDiR 11.30 a 12.15 / VIRTUAL	SpinDiR 11.30 a 12.15 / VIRTUAL	SpinDiR 11.30 a 12.15 / VIRTUAL	SpinDiR 11.30 a 12.15 / VIRTUAL	SpinDiR 11.30 a 12.15 / VIRTUAL	SpinDiR EN DIRECTE 11.30 a 12.15 h	
45'							
12.00							
15'							
30'	SpinDiR 12.30 a 13.15 / VIRTUAL	SpinDiR 12.30 a 13.15 / VIRTUAL	SpinDiR 12.30 a 13.15 / VIRTUAL	SpinDiR 12.30 a 13.15 / VIRTUAL	SpinDiR 12.30 a 13.15 / VIRTUAL	SpinDiR EN DIRECTE 12.30 a 13.15 h	
45'							
13.00							
15'							
30'	SpinDiR EN DIRECTE 13.30 a 14.15 h / Álvaro	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 EN DIRECTE 14.30 a 15.15 h / Álvaro	SpinDiR EN DIRECTE 14.30 a 15.15 h / Rubén	SpinDiR EN DIRECTE 14.30 a 15.15 h / Angelo	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 / VIRTUAL	SpinDiR 15.30 a 16.15 / VIRTUAL	SpinDiR 15.30 a 16.15 / VIRTUAL	SpinDiR 15.30 a 16.15 / VIRTUAL	SpinDiR 15.30 a 16.15 / VIRTUAL		
45'							
16.00							
15'							
30'	SpinDiR 16.30 a 17.15 / VIRTUAL	SpinDiR 16.30 a 17.15 / VIRTUAL	SpinDiR 16.30 a 17.15 / VIRTUAL	SpinDiR 16.30 a 17.15 / VIRTUAL	SpinDiR 16.30 a 17.15 / VIRTUAL		
45'							
17.00							
15'							
30'	SpinDiR EN DIRECTE 17.30 a 18.15 h / Adrián R.	SpinDiR EN DIRECTE 17.30 a 18.15 h / Judit	SpinDiR EN DIRECTE 17.30 a 18.15 h / Adrián R.	SpinDiR EN DIRECTE 17.30 a 18.15 h / Judit	Ride Flow EN DIRECTE 17.30 a 18.15 h / Dani P		
45'							
18.00							
15'							
30'	SpinDiR 18.30 a 19.15 h / Jesús B	Ride Flow EN DIRECTE 18.30 a 19.15 h / Judit	SpinDiR EN DIRECTE 18.30 a 19.15 h / Adrián R.	SpinDiR EN DIRECTE 18.30 a 19.15 h / Judit	SpinDiR EN DIRECTE 18.30 a 19.15 h / Dani P		
45'							
19.00							
15'							
30'	SpinDiR EN DIRECTE 19.30 a 20.15 h / Willy	SpinDiR EN DIRECTE 19.30 a 20.15 h / Jordi C	SpinDiR 19.30 a 20.15 h / Jesús B	SpinDiR EN DIRECTE 19.30 a 20.15 h / Jordi C	SpinDiR EN DIRECTE 19.30 a 20.15 h / Dani P		
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 / VIRTUAL		
45'							
21.00							
15'							
30'	SpinDiR 21.30 a 22.15 / VIRTUAL	SpinDiR 21.30 a 22.15 / VIRTUAL	SpinDiR 21.30 a 22.15 / VIRTUAL	SpinDiR 21.30 a 22.15 / VIRTUAL	SpinDiR 21.30 a 22.15 / VIRTUAL		
45'							
22.00							
15'							
30'							
45'							

	SpinDiR Presencial
	SpinDiR EN DIRECTE
	Ride Flow Presencial
	Ride Flow EN DIRECTE
	SESIONS 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.