

Horaris de les sessions - DiR Up&Down

A partir del 21 de abril.



Sala 1 Activitats Dirigides

INICI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
06.00					
15'	DIR PUMP	IOGA DIR	PILATES	TONIFICA'T	DIR PUMP
30'	06.15 a 07.10 h	06.15 a 07.10 h	06.15 a 06.45 h / VIRTUAL	06.15 a 06.45 h / VIRTUAL	06.15 a 07.10 h
45'	VIRTUAL	VIRTUAL	ABDOMINALS 06.45 h.	ESTIRAMENTS 06.45 h	VIRTUAL
07.00					
15'	Tonifica't	Body Pump	D-Total Body	HIIT & FURY	loga DiR
30'	EN DIRECTE	07.15 a 08.05 h	EN DIRECTE	07.15 a 08.05 h	07.15 a 08.05 h
45'	07.15 a 08.05 h / Neus	XAVI	07.15 a 08.05 h / Neus	XAVI	C.ALBERTO
08.00					
15'	Pilates	Tonifica't	Estiraments	Body Pump	Pilates
30'	EN DIRECTE	EN DIRECTE	EN DIRECTE	EN DIRECTE	EN DIRECTE
45'	08.15 a 09.05 h / Neus	08.15 a 09.05 h / Jordi B	08.15 a 09.05 h / Neus	08.15 a 09.05 h / Jordi B	08.15 a 09.05 h / Susana M
09.00					
15'	Body Pump	CUL 10	Tonifica't	Cuida't Pilates	Zumba
30'	EN DIRECTE	EN DIRECTE	EN DIRECTE	EN DIRECTE	EN DIRECTE
45'	09.15 a 10.05 h / Sandra	09.15 a 10.05 h / Laura	09.15 a 10.05 h / Sandra	09.15 a 10.05 h / Toni G.	09.15 a 10.05 h / Gerard
10.00					
15'	Estiraments	Zumba	Estiraments	CUL 10	Tonifica't
30'	EN DIRECTE	EN DIRECTE	10.15 a 10.45 h / Neus	EN DIRECTE	EN DIRECTE
45'	10.15 a 11.05 h / Neus	10.15 a 11.05 h / Laura	MINDFULLNESS	10.15 a 11.05 h / Laura	10.15 a 11.05 h / Sandra
11.00					
15'	Pilates	CUL 10	Cuida't loga	tai txi	Zumba
30'	EN DIRECTE	EN DIRECTE	EN DIRECTE	EN DIRECTE	EN DIRECTE
45'	11.15 a 12.05 h / Neus	11.15 a 12.05 h / Sergi	11.15 a 12.05 h / Toni G.	11.15 a 12.05 h / Toni G.	11.15 a 12.05 h / Sandra
12.00					
15'	Zumba	Body Pump	Pilates	Tonifica't	Barre
30'	EN DIRECTE	EN DIRECTE	EN DIRECTE	EN DIRECTE	EN DIRECTE 12.15
45'	12.15 a 13.05 h / Sandra	12.15 a 13.05 h / Sergi	12.15 a 13.05 h / Susana	12.15 a 13.05 h / Sergi R	MOBILITY 12.45
13.00	ABDOMINALS 13.10h	IOGA XPRESS 13.10h	ABDOMINALS 13.10h	ESTIRAMENTS 13.10h	
15'					Cul 10
30'	HIIT & FURY	Cul 10	Tonifica't	Zumba	EN DIRECTE
45'	13.30 a 14.00 h / CARMEN	13.30 a 14.00 h / CARMEN	13.30 a 14.00 h / JULIAN	13.30 a 14.00 h / KEDAR	13.15 a 14.05 h / Sergi R
14.00	Cul10	Pilates	Body Pump	HIIT & FURY	
15'	14.05 a 14.55	14.05 a 14.55	14.05 a 14.55	14.05 a 14.55	the Circuit
30'	CARMEN	CARMEN	JULIAN	KEDAR	14.15 a 15.05 h
45'					VIRTUAL
15.00	YOGA DIR	HIIT & FURY	ABDOMINALS 15.00h	PILATES	
15'	15.00 A 15.30 H / VIRTUAL	15.00 a 15.30 h / VIRTUAL	YOGA DIR	15.00 a 15.30 h / VIRTUAL	Body Pump
30'	HIIT & FURY	Cul 10	15.15 a 16.05 h	Tonifica't	EN DIRECTE
45'	15.30 a 16.10 h / DANI	15.30 a 16.10 h / Sandra	VIRTUAL	15.30 a 16.10 h / Sandra	15.15 a 16.05 h / Dani P
16.00	Tonifica't	the Circuit	Cul 10	Zumba	URBAN DANCE
15'	EN DIRECTE	16.15 a 17.05 h	EN DIRECTE	EN DIRECTE	16.15 a 16.45 h / VIRTUAL
30'	16.15 a 17.05 h / Jean	VIRTUAL	16.15 a 17.05 h / Astrid	16.15 a 17.05 h / Sandra	TONIFICA'T
45'					16.45 a 17.15 h / VIRTUAL
17.00	Cul 10	Body Pump	TONIFICA'T	HIIT & FURY	Zumba
15'	17.15 A 18.05 H	EN DIRECTE	17.15 A 18.05 H	EN DIRECTE	EN DIRECTE
30'	ERIC	17.15 a 18.05 h / Rubén	ERIC	17.15 a 18.05 h / Dani	17.15 a 18.05 / Jean
45'					
18.00	Body Pump	Cul 10 POWER	HIIT & FURY	Pilates	Body Pump
15'	18.15 a 19.05 h	18.15 A 19.05 H	18.15 A 19.05 h	18.15 a 19.05 h	EN DIRECTE
30'	ERIC	MARTA	ERIC	MARTA	18.15 a 19.05 h / Jean
45'					
19.00	Zumba	HIIT & FURY	Body Pump	TONIFICA'T	Tonifica't
15'	EN DIRECTE	19.15 A 20.05 h	EN DIRECTE	19.15 a 20.05 h	EN DIRECTE
30'	19.15 a 20.05 h / Claudia	MARTA	19.15 a 20.05 h / Laura	MARTA	19.15 a 20.05 h / Laura M
45'					
20.00	Body Pump	the Circuit	Step	Body Pump	YOGA DIR
15'	EN DIRECTE	20.15 a 21.05 h	EN DIRECTE	EN DIRECTE	20.15 A 20.45 H / VIRTUAL
30'	20.15 a 21.05 h / Laura	VIRTUAL	20.15 a 21.05 h / Laura	20.15 a 21.05 h / David N	
45'					
21.00					

Recorda que si ets abonad de DiR Up&Down els caps de setmana i festius pots gaudir l'accés a qualsevol club dir i fer les activitats dirigides que més t'agradin (no BDiR's) Consulta'n els horaris a dir.cat.

- 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

Horaris de les sessions - DiR Up&Down

A partir del 21 de abril.



Sala 3 SpinDiR

INICI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
06.00					
15'	SpinDiR	SpinDiR	SpinDiR	SpinDiR	SpinDiR
30'	06.15 a 07.00 h	06.15 a 07.00 h	06.15 a 07.00 h	06.15 a 07.00 h	06.15 a 07.00 h
45'	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL
07.00					
15'	SpinDiR	SpinDiR	SpinDiR	SpinDiR	SpinDiR
30'	07.15 a 08.00 h	EN DIRECTE	07.15 a 08.00 h	EN DIRECTE	EN DIRECTE
45'	JOSEP	07.30 a 08.15 h / Adri A	JOSEP	07.30 a 08.15 h / Adri A	07.30 a 08.15 h / Carles
08.00					
15'	SpinDiR	SpinDiR	SpinDiR	SpinDiR	SpinDiR
30'	08.30 a 09.15 h	EN DIRECTE	08.30 a 09.15 h	EN DIRECTE	EN DIRECTE
45'	VIRTUAL	08.30 a 09.15 h / Adri A	VIRTUAL	08.30 a 09.15 h / Adri A	08.30 a 09.15 h / Carles
09.00					
15'	SpinDiR	SpinDiR	SpinDiR	SpinDiR	SpinDiR
30'	EN DIRECTE	EN DIRECTE	EN DIRECTE	EN DIRECTE	EN DIRECTE
45'	09.30 a 10.15 h / Carles	09.30 a 10.15 h / Sergi	09.30 a 10.15 h / Carles	09.30 a 10.15 h / Sergi	09.30 a 10.15 h / Carles
10.00					
15'	SpinDiR	SpinDiR	SpinDiR	SpinDiR	SpinDiR
30'	EN DIRECTE	10.30 a 11.15 h	EN DIRECTE	10.30 a 11.15 h	10.30 a 11.15 h
45'	10.30 a 11.15 h / Carles	VIRTUAL	10.30 a 11.15 h / Carles	VIRTUAL	VIRTUAL
11.00					
15'	SpinDiR	SpinDiR	SpinDiR	SpinDiR	SpinDiR
30'	11.30 a 12.15 h	11.30 a 12.15 h	11.30 a 12.15 h	11.30 a 12.15 h	11.30 a 12.15 h
45'	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL
12.00					
15'	SpinDiR	SpinDiR	SpinDiR	SpinDiR	SpinDiR
30'	12.30 a 13.15 h	12.30 a 13.15 h	12.30 a 13.15 h	12.30 a 13.15 h	12.30 a 13.15 h
45'	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL
13.00					
15'	SpinDiR	SpinDiR	SpinDiR	SpinDiR	SpinDiR
30'	13.20 a 14.05 h	13.20 a 14.05 h	13.20 a 14.05 h	13.20 a 14.05 h	EN DIRECTE
45'	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	13.30 a 14.15 h / Angelo
14.00					
15'	SpinDiR	SpinDiR	SpinDiR	SpinDiR	SpinDiR
30'	14.15 a 15.00 h	14.15 a 15.00 h	14.15 a 15.00 h	14.15 a 15.00 h	EN DIRECTE
45'		ALVARO		ALVARO	14.30 a 15.15 h / Angelo
15.00					
15'	SpinDiR	SpinDiR	SpinDiR	SpinDiR	SpinDiR
30'	15.30 a 16.15 h	15.30 a 16.15 h	15.30 a 16.15 h	15.30 a 16.15 h	15.30 a 16.15 h
45'	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL
16.00					
15'	SpinDiR	SpinDiR	SpinDiR	SpinDiR	SpinDiR
30'	16.30 a 17.15 h	16.30 a 17.15 h	16.30 a 17.15 h	16.30 a 17.15 h	16.30 a 17.15 h
45'	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL
17.00					
15'	SpinDiR	SpinDiR	SpinDiR	SpinDiR	Ride Flow
30'	EN DIRECTE	EN DIRECTE	EN DIRECTE	EN DIRECTE	EN DIRECTE
45'	17.30 a 18.15 h / Dani	17.30 a 18.15 h / Judit	17.30 a 18.15 h / Dani	17.30 a 18.15 h / Judit	17.30 a 18.15 h / Dani
18.00					
15'	SpinDiR	Ride Flow	SpinDiR	SpinDiR	SpinDiR
30'	EN DIRECTE	EN DIRECTE	EN DIRECTE	EN DIRECTE	EN DIRECTE
45'	18.30 a 19.15 h / Dani	18.30 a 19.15 h / Judit	18.30 a 19.15 h / Dani	18.30 a 19.15 h / Judit	18.30 a 19.15 h / Dani
19.00					
15'	SpinDiR	SpinDiR	SpinDiR	SpinDiR	SpinDiR
30'	19.30 a 20.15 h	EN DIRECTE	19.30 a 20.15 h	EN DIRECTE	EN DIRECTE
45'	ERIC S	19.30 a 20.15 h / Rubén	ERIC S	19.30 a 20.15 h / Rubén	19.30 a 20.15 h / Dani
20.00					
15'	SpinDiR	SpinDiR	SpinDiR	SpinDiR	SpinDiR
30'	EN DIRECTE	EN DIRECTE	EN DIRECTE	EN DIRECTE	20.30 a 21.15 h
45'	20.30 a 21.15 h / Willy	20.30 a 21.15 h / Rubén	20.30 a 21.15 h / Willy	20.30 a 21.15 h / Rubén	VIRTUAL
21.00					
15'					
30'					
45'					

Recorda que si ets abonat de DiR Up&Down els caps de setmana i festius pots gaudir de l'accés a qualsevol club diR i fer les activitats dirigides que més t'agradi (no BDiR's)
Consulta'n els horaris a dir.cat.

- SESIONS EN DIRECTE
- SESIONS EN DIRECTE
- SESIONS VIRTUALS
- SPINDIR
- RIDE FLOW