

Sala 4 SpinDiR

INICI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
07.00	SpinDiR 07:00 A 07:45h Mª Jose		SpinDiR 07:00 A 07:45h Xavi				
15'							
30'		SpinDiR 07:30 a 08.15 h EN DIRECTE / Sergi R		SpinDiR 07:30 a 08.15 h EN DIRECTE / Sergi R	SpinDiR 07:30 a 08.15 h EN DIRECTE / Alvaro		
45'							
08.00							
15'							
30'	SpinDiR 08.30 a 09.15h	SpinDiR 08.30 a 09.15 h	SpinDiR 08.30 a 09.15h	SpinDiR 08.30 a 09.15 h	SpinDiR 08.30 a 09.15 h	SpinDiR 08.30 a 09.15h	SpinDiR 08.30 a 09.15h
45'	VIRTUAL	EN DIRECTE / Sergi R	VIRTUAL	EN DIRECTE / Sergi R	EN DIRECTE / Alvaro	VIRTUAL	VIRTUAL
09.00							
15'							
30'	SpinDiR 09.30 a 10.15 h	SpinDiR 09.30 a 10.15 h	SpinDiR 09.30 a 10.15 h	SpinDiR 09.30 a 10.15 h	SpinDiR 09.30 a 10.15 h		
45'	EN DIRECTE / Jordi V	EN DIRECTE / Sergi R	EN DIRECTE / Jordi V	EN DIRECTE / Sergi R	EN DIRECTE / Alvaro		
10.00						SpinDiR 09:00 A 09:45h Rubén	SpinDiR 09:00 A 09:45h Rubén
15'							
30'	SpinDiR 10.30 a 11.15 h	SpinDiR 10.30 a 11.15 h	SpinDiR 10.30 a 11.15 h	SpinDiR 10.30 a 11.15 h	SpinDiR 10.30 a 11.15 h		
45'	EN DIRECTE / Jordi V	VIRTUAL	EN DIRECTE / Jordi V	VIRTUAL	VIRTUAL		
11.00							
15'							
30'	SpinDiR 11.30 a 12.15 h	SpinDiR 11.30 a 12.15 h	SpinDiR 11.30 a 12.15 h	SpinDiR 11.30 a 12.15 h	SpinDiR 11.30 a 12.15 h	SpinDiR 11.30 a 12.15 h	SpinDiR 11.30 a 12.15 h
45'	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	EN DIRECTE	EN DIRECTE
12.00							
15'							
30'	SpinDiR 12.30 a 13.15 h	SpinDiR 12.30 a 13.15 h	SpinDiR 12.30 a 13.15 h	SpinDiR 12.30 a 13.15 h	SpinDiR 12.30 a 13.15 h	SpinDiR 12.30 a 13.15 h	SpinDiR 12.30 a 13.15 h
45'	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	EN DIRECTE	EN DIRECTE
13.00							
15'							
30'	SpinDiR 13.30 a 14.15 h	SpinDiR 13.30 a 14.15 h	SpinDiR 13.30 a 14.15 h		SpinDiR 13.30 a 14.15 h	SpinDiR 13.30 a 14.15 h	SpinDiR 13.30 a 14.15 h
45'	EN DIRECTE / Sergi R	EN DIRECTE / Ruben	EN DIRECTE / Angelo		EN DIRECTE / Sergi B	VIRTUAL	VIRTUAL
14.00				SpinDiR 14:15 A 15:00h Xavi			
15'							
30'	SpinDiR 14.30 a 15.15 h	SpinDiR 14.30 a 15.15 h	SpinDiR 14.30 a 15.15 h		SpinDiR 14.30 a 15.15 h	SpinDiR 14.30 a 15.15 h	SpinDiR 14.30 a 15.15 h
45'	EN DIRECTE / Sergi R	EN DIRECTE / Ruben	EN DIRECTE / Angelo		EN DIRECTE / Sergi B	VIRTUAL	VIRTUAL
15.00							
15'							
30'	SpinDiR 15.30 a 16.15 h	SpinDiR 15.30 a 16.15 h	SpinDiR 15.30 a 16.15 h	SpinDiR 15.30 a 16.15 h	SpinDiR 15.30 a 16.15 h	SpinDiR 15.30 a 16.15 h	SpinDiR 15.30 a 16.15 h
45'	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL
16.00							
15'							
30'	SpinDiR 16.30 a 17.15 h	SpinDiR 16.30 a 17.15 h	SpinDiR 16.30 a 17.15 h	SpinDiR 16.30 a 17.15 h	SpinDiR 16.30 a 17.15 h	SpinDiR 16.30 a 17.15 h	SpinDiR 16.30 a 17.15 h
45'	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL
17.00							
15'							
30'	SpinDiR 17.30 a 18.15 h				SpinDiR 17.30 a 18.15 h	SpinDiR 17.30 a 18.15 h	SpinDiR 17.30 a 18.15 h
45'	EN DIRECTE / Cristian				VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL
18.00		SpinDiR 18:00 A 18:45h Xavi	SpinDiR 18:00 A 18:45h Laila	SpinDiR 18:00 A 18:45h Xavi			
15'							
30'						SpinDiR 18.30 a 19.15 h	SpinDiR 18.30 a 19.15 h
45'						VIRTUAL	VIRTUAL
19.00	SpinDiR 19:00 A 19:45h Xavi	SpinDiR 19:00 A 19:45h Laila			SpinDiR 19:00 A 19:45h Laila		
15'							
30'			SpinDiR 19.30 a 20.15 h EN DIRECTE / Sergi B	SpinDiR 19.30 a 20.15 h EN DIRECTE / Adri A		SpinDiR 19.30 a 20.15 h	SpinDiR 19.30 a 20.15 h
45'						VIRTUAL	VIRTUAL
		DiR 21.15 h E / Adri A	SpinDiR 20.30 a 21.15 h EN DIRECTE / Sergi B	SpinDiR 20.30 a 21.15 h EN DIRECTE / Adri A	SpinDiR 20.30 a 21.15 h VIRTUAL		
		DiR 22.15 h JAL	SpinDiR 21.30 a 22.15 h VIRTUAL	SpinDiR 21.30 a 22.15 h VIRTUAL	SpinDiR 21.30 a 22.15 h VIRTUAL		

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.