

# HORARI D'ACTIVITATS DIRIGIDES



## DEL 25 DE JUNY AL 3 D'AGOST



	DILLUNS -25-	DIMARTS -26-	DIMECRES -27-	DIJOUS -28-	DIVENDRES -29-
7:00		CICLOINFINIT 3		CICLOINFINIT 3	
8:00		PILATES 1		PILATES 1	
9:15	AQUATONO P	AQUADANCE P	AQUACARDIO P	AQUADANCE P	AQUADOLÇ P
9:30	IOGA 1		PILATES 2		
	ZUMBA 2	BODY PUMP 2	ZUMBA 2	GAC 2	BODY COMBAT 2
	CICLOINFINIT 3		CICLOINFINIT 3		
15:30	ZUMBA 2	BODY PUMP 2	ZUMBA 2		BODY PUMP 2
	CICLOINFINIT 3	CICLOINFINIT 3		CICLOINFINIT 3	
	AQUACARDIO P		AQUAZUMBA P		AQUATONO P
16.30		AQUAZUMBA P		AQUAZUMBA P	
18:00			CICLOINFINIT 3		CICLOINFINIT 3
			PILATES 1		
18:30	BODY PUMP - EDU 2	ZUMBA 2		BODY PUMP 2	
				ESTIRAMENTS 1	
19:00	ESTIRAMENTS 1	IOGA 1	CX-WORX 2	PILATES 1	
	SWIMMING P		RUNNING INICIACIÓ E		
	CICLOINFINIT 3	CICLOINFINIT 3	CICLOINFINIT 3	CICLOINFINIT 3	
19:30	PILATES 1				
	BODY COMBAT 2	BODY PUMP 2	INFINIT CAMP 2	BODY COMBAT 2	
	AQUACARDIO P	AQUATONO P	AQUACARDIO P		
20:00		CICLOINFINIT 3		CICLOINFINIT 3	
		RUNNING E		RUNNING E	
20:30	GAC 2	CX-WORX 2	BODY PUMP 2	ZUMBA 2	
21:00	CICLOINFINIT 3	AQUAZUMBA P		AQUAZUMBA P	

VÀLID FINS EL 3 D'AGOST

El programa pot modificar-se en funció de l'oferta i la demanda. En períodes vacacionals, el programa es modificarà. La durada d'una sessió és de 55 minuts, excepte ciclo infinit i activitats d'aigua 45 minuts i el running de les 20:00h 90 minuts.

No és permès participar a l'activitat un cop començada, com tampoc abandonar-la abans de la seva finalització. Si una sessió no arribés al mínim de participants exigits de forma continuada, es reserva el dret d'anul·lar-la. És obligatori portar calçat d'ús exclusiu per fer activitat i tovallola.

En benefici de tots els usuaris i per la seva seguretat, els participants a les activitats dirigides esperaran el començament de l'activitat fora de la sala.

ENTRENAMENT D'AIGUA
ENTRENAMENT PER LA MILLORA
ENTRENAMENT DE FORÇA I RESIS
ENTRENAMENT CARDIOVASCU
CLUB RUNNING EXTERIOR
INICIACIÓ AL PÀDEL
1 - SALA 1
3 - SALA 3
E - EXTERIOR