

# HORARI D'ACTIVITATS DIRIGIDES



	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
7:00		CICLOINFINIT - RAMON 3		CICLOINFINIT - RAMON 3		
8:00		PILATES - CARME 1		PILATES - CARME 1		
9:15	AQUATONO - CAROL P	AQUADANCE - SILVIA P	AQUATONO - CAROL P	AQUADANCE - SILVIA P	AQUADOLÇ - CAROL P	
9:30	ZUMBA - EDU 2	BODY PUMP - MARIO 2	ZUMBA - EDU 2	GAC - SANDRA 2	BODY COMBAT - SANDRA 2	
	IOGA - LAURA 1		PILATES - MARIO 1		IOGA - LAURA 1	
	CICLOINFINIT - RAMON 3		CICLOINFINIT - SANDRA 3		CICLOINFINIT - EDU 3	
10:00	AQUACARDIO - CAROL P	AQUADOLÇ - CAROL P				CICLOINFINIT/ZUMBA TONI/ EDU 3
10:30			CXWORX - EDU 30' 2		ZUMBA - EDU 2	
10:55						BODY PUMP EDU/TONI 2
15:30	ZUMBA - MARC 2	BODY PUMP - MARIO 2	ZUMBA - EDU 2	PILATES - WALL 1	BODY PUMP - TONI 2	
	CICLOINFINIT - TONI 3	CICLOINFINIT - TONI 3		CICLOINFINIT - TONI 3		
	AQUACARDIO - CAROL P		AQUATONO - CAROL P		AQUAZUMBA - CAROL P	
17:45	CICLOINFINIT - TONI 3		CICLOINFINIT - FRANC 3		CICLOINFINIT - FRANC 3	
18:00			PILATES - TONI 1			
18:30	BODY PUMP - EDU 2	ZUMBA - EDU 2		BODY PUMP - TONI 2	BODY PUMP - TONI 2	
19:00	ESTIRAMENTS - TONI 30' 1	IOGA - LAURA 1	IOGA - WALL 1	ESTIRAMENTS - LAURA 30' 1		
			CX-WORX - TONI 30' 2			
			RUNNING INICIACIÓ - CARLOS E			
	CICLOINFINIT - FRANC 3	CICLOINFINIT - TONI 3	CICLOINFINIT - SERGI 3	CICLOINFINIT - FRANC 3		
19:30	PILATES - TONI 1			PILATES - LAURA 1		
	BODY COMBAT - EDU 2	BODY PUMP - EDU 2	INFINIT CAMP - TONI 2	BODY COMBAT - EDU 2	CXWORX - TONI 30' 2	
	SWIMMING - SERGI P				PÀDEL INICIACIÓ - P. DANI V. P	
	AQUACARDIO - CAROL P	AQUAZUMBA - MARC P	AQUACARDIO - JAVI P	AQUATONO - JAVI P		
20:00		CICLOINFINIT - TONI 3		CICLOINFINIT - TONI 3		
		RUNNING - CARLOS E		RUNNING - CARLOS E		
20:30	GAC - EDU 2	CX-WORX - EDU 30' 2	BODY PUMP - TONI 2	ZUMBA - EDU 2		
21:00	CICLOINFINIT - TONI 3	AQUAZUMBA - MARC P	CICLOINFINIT - SERGI 3	AQUATONO - ALEX P		

VÀLID FINS AL 23 DE JUNY 2018

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.

ENTENAMENT D'AIGUA

ENTENAMENT PER LA MILLORA FÍSICA

ENTENAMENT DE FORÇA I RESISTÈNCIA

ENTENAMENT CARDIOVASCULAR

CLUB RUNNING EXTERIOR

INICIACIÓ AL PÀDEL

1 - SALA 1

2 - SALA 2

3 - SALA 3

P - PISCINA

E - EXTERIOR

P.P - PISTES PÀDEL