

# 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	BODY PUMP - MARIO 2	GAC - SANDRA 2	
	IOGA - LAURA 1		PILATES - MARIO 1	BODY COMBAT - SANDRA 1	IOGA - LAURA 1	
	CICLOINFINIT - RAMON 3		CICLOINFINIT - SANDRA 3		CICLOINFINIT - EDU 3	
10:00	AQUACARDIO - CAROL P	AQUADOLÇ - CAROL P				CICLOINFINIT / ZUMBA EDU / MARC 3
10:30					ZUMBA - EDU 2	
11:00						BODY PUMP MARC / EDU 2
15:30	ZUMBA - MARC 2	BODY PUMP - MARIO 2	ZUMBA - EDU 2	PILATES - WALL 1	BODY PUMP - MARIO 2	
	CICLOINFINIT - DANIEL 3	CICLOINFINIT - DANIEL 3		CICLOINFINIT - DANIEL 3		
	AQUACARDIO - CAROL P		AQUATONO - CAROL P		AQUAZUMBA - CAROL P	
17:45	CICLOINFINIT - DANIEL 3		CICLOINFINIT - FRANC 3		CICLOINFINIT - SERGI 3	
18:00			PILATES - MARIO 1			
18:30	BODY PUMP - EDU 2	ZUMBA - EDU 2		TONO INFINIT - DANIEL 2	BODY PUMP - MARIO 2	
19:00	ESTIRAMENTS - DANIEL 30' 1	IOGA INFINIT - LAURA 1	IOGA - WALL 1	ESTIRAMENTS - LAURA 30' 1		
			ABDOMINALS EXPRESS - MARIO 30' 2			
			RUNNING INICIACIÓ - CARLOS E			
19:30	CICLOINFINIT - FRANC 3	CICLOINFINIT - DANIEL 3	CICLOINFINIT - SERGI 3	CICLOINFINIT - FRANC 3		
	PILATES - DANIEL 1			PILATES POSTURAL - LAURA 1		
	BODY COMBAT - EDU 2	BODY PUMP - EDU 2	INFINIT CAMP - MARIO 2	BODY COMBAT - EDU 2	INFINIT CAMP - MARIO 2	
	SWIMMING - SERGI P				PÀDEL INICIACIÓ - DANI V. P	
20:00	AQUACARDIO - CAROL P	AQUATONO - JAVI P	AQUACARDIO - CAROL P	AQUATONO - JAVI P		
		CICLOINFINIT - DANIEL 3		CICLOINFINIT - DANIEL 3		
		RUNNING - CARLOS E		RUNNING - CARLOS E		
20:30	GAC - EDU 2	ABDOMINALS EXPRESS - EDU 30' 2	BODY PUMP - MARIO 2	ZUMBA - EDU 2		
21:00	CICLOINFINIT - DANIEL 3	AQUAZUMBA - MARC P	CICLOINFINIT - SERGI 3	AQUACARDIO - JULIA P		

VÀLID FINS AL 22 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.

ENTRENAMENT D'AIGUA

ENTRENAMENT PER LA MILLORA FÍSICA

ENTRENAMENT DE FORÇA I RESISTÈNCIA

ENTRENAMENT CARDIOVASCULAR

CLUB RUNNING EXTERIOR

INICIACIÓ AL PÀDEL

1 - SALA 1

2 - SALA 2

3 - SALA 3

P - PISCINA

E - EXTERIOR

P.P - PISTES PÀDEL