

# HORARI D'ACTIVITATS DIRIGIDES



	DILLUNS -25-	DIMARTS -26-	DIMECRES -27-	DIJOUS -28-	DIVENDRES -29-	DISSABTE -30-
8:00	FESTA TANCAT	FESTIU 9.00 a 14.00		PILATES - CARMÉ 1		
9:15	FESTA TANCAT	FESTIU 9.00 a 14.00	AQUATONO - SILVIA P	AQUADANCE - SILVIA P	AQUADOLÇ - SILVIA P	
9:30	FESTA TANCAT	FESTIU 9.00 a 14.00	ZUMBA - MARC 2	GAC - SANDRA 2	BODY COMBAT - SANDRA 2	
	FESTA TANCAT	FESTIU 9.00 a 14.00	CICLOINFINIT - SANDRA 3			
15:30	FESTA TANCAT	FESTIU 9.00 a 14.00			BODY PUMP - TONI 2	
	FESTA TANCAT	FESTIU 9.00 a 14.00		CICLOINFINIT - TONI 3		
	FESTA TANCAT	FESTIU 9.00 a 14.00	AQUATONO - JAVI P			
17:45	FESTA TANCAT	FESTIU 9.00 a 14.00	CICLOINFINIT - FRANC 3		CICLOINFINIT - FRANC 3	
18:00	FESTA TANCAT	FESTIU 9.00 a 14.00	PILATES - TONI 1			
18:30	FESTA TANCAT	FESTIU 9.00 a 14.00		BODY PUMP - TONI 2	BODY PUMP - TONI 2	
19:00	FESTA TANCAT	FESTIU 9.00 a 14.00	CX-WORX - TONI 30' 2			
	FESTA TANCAT	FESTIU 9.00 a 14.00	CICLOINFINIT - SERGI 3	CICLOINFINIT - FRANC 3		
19:30	FESTA TANCAT	FESTIU 9.00 a 14.00	INFINIT CAMP - TONI 2		CXWORX - TONI 30' 2	
	FESTA TANCAT	FESTIU 9.00 a 14.00	AQUACARDIO - JAVI P	AQUATONO - JAVI P		
20:00	FESTA TANCAT	FESTIU 9.00 a 14.00		CICLOINFINIT - TONI 3		
20:30	FESTA TANCAT	FESTIU 9.00 a 14.00	BODY PUMP - TONI 2	ZUMBA - MARC 2		
21:00	FESTA TANCAT	FESTIU 9.00 a 14.00		AQUATONO - ALEX P		

VÀLID DEL 25 DE DESEMBRE AL 31 DE DESEMBRE DE 2017

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