

HORARI D'ACTIVITATS DIRIGIDES



	DILLUNS -1-	DIMARTS -2-	DIMECRES -3-	DIJOUS -4-	DIVENDRES -5-	DISSABTE -6-
8:00	FESTA TANCAT	PILATES - MARIO 1		PILATES - MARIO 1		FESTIU 9.00 a 14.00
9:15	FESTA TANCAT	AQUADANCE - SILVIA P	AQUATONO - SILVIA P	AQUADANCE - SILVIA P	AQUADOLÇ - SILVIA P	FESTIU 9.00 a 14.00
9:30	FESTA TANCAT	BODY PUMP - MARIO 2	ZUMBA - EDU 2	GAC - SANDRA 2	BODY COMBAT - SANDRA 2	FESTIU 9.00 a 14.00
	FESTA TANCAT		PILATES - MARIO 1			FESTIU 9.00 a 14.00
	FESTA TANCAT		CICLOINFINIT - SANDRA 3		CICLOINFINIT - EDU 3	FESTIU 9.00 a 14.00
10:30	FESTA TANCAT		CXWORX - EDU 30' 2		ZUMBA - EDU 2	FESTIU 9.00 a 14.00
15:30	FESTA TANCAT	BODY PUMP - MARIO 2	ZUMBA - EDU 2	PILATES - MARIO 1	BODY PUMP - TONI 2	FESTIU 9.00 a 14.00
	FESTA TANCAT	CICLOINFINIT - TONI 3		CICLOINFINIT - TONI 3		FESTIU 9.00 a 14.00
	FESTA TANCAT		AQUAZUMBA - SILVIA P			FESTIU 9.00 a 14.00
17:45	FESTA TANCAT		CICLOINFINIT - FRANC 3		CICLOINFINIT - FRANC 3	FESTIU 9.00 a 14.00
18:00	FESTA TANCAT		PILATES - TONI 1			FESTIU 9.00 a 14.00
18:30	FESTA TANCAT	ZUMBA - EDU 2		BODY PUMP - TONI 2	BODY PUMP - TONI 2	FESTIU 9.00 a 14.00
19:00	FESTA TANCAT		CX-WORX - TONI 30' 2			FESTIU 9.00 a 14.00
	FESTA TANCAT		RUNNING INICIACIÓ - CARLOS E			FESTIU 9.00 a 14.00
	FESTA TANCAT	CICLOINFINIT - TONI 3		CICLOINFINIT - FRANC 3		FESTIU 9.00 a 14.00
19:30	FESTA TANCAT			PILATES - MARIO 1		FESTIU 9.00 a 14.00
	FESTA TANCAT	BODY PUMP - MARIO 2	INFINIT CAMP - TONI 2	BODY COMBAT - EDU 2	CXWORX - TONI 30' 2	FESTIU 9.00 a 14.00
	FESTA TANCAT	AQUAZUMBA - EDU P	AQUACARDIO - EDU P			FESTIU 9.00 a 14.00
20:00	FESTA TANCAT	CICLOINFINIT - TONI 3		CICLOINFINIT - TONI 3		FESTIU 9.00 a 14.00
20:30	FESTA TANCAT	CX-WORX - MARIO 30' 2	BODY PUMP - TONI 2	ZUMBA - EDU 2		FESTIU 9.00 a 14.00
21:00	FESTA TANCAT	AQUAZUMBA - EDU P				FESTIU 9.00 a 14.00

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.

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