

HORARI D'ACTIVITATS DIRIGIDES



SETMANA SANTA 2019



	DILLUNS -15-	DIMARTS -16-	DIMECRES -17-	DIJOUS -18-	DIVENDRES -19-	DISSABTE -20-
7:00		CICLOINFINIT - RAMON 3			FESTIU	
8:00		PILATES - CARME 1		PILATES - CARME 1	FESTIU	
9:15	AQUATONO - CAROL P	AQUADANCE - SILVIA P	AQUATONO - CAROL P	AQUADANCE - SILVIA P	FESTIU	
9:30	ZUMBA - MARC 2	GAC - SANDRA 2	ZUMBA - MARC 2	BODY COMBAT - SANDRA 2	FESTIU	
	CICLOINFINIT - RAMON 3				FESTIU	
	IOGA - LAURA 1				FESTIU	
10:00	AQUACARDIO - CAROL P	AQUADOLÇ - CAROL P			FESTIU	
15:30	ZUMBA - MARC 2		ZUMBA - MARC 2		FESTIU	
	CICLOINFINIT - JOAN 3	CICLOINFINIT - 3			FESTIU	
	AQUACARDIO - CAROL P		AQUATONO - CAROL P		FESTIU	
17:45	CICLOINFINIT - FRANC 3		CICLOINFINIT - SANDRA 3		FESTIU	
18:30		ZUMBA - MARC 2			FESTIU	
19:00	ESTIRAMENTS - CARME 30' 1				FESTIU	
			ABDOMINALS EXPRESS - SANDRA 30' 2		FESTIU	
	CICLOINFINIT - FRANC 3	CICLOINFINIT - SERGI 3	CICLOINFINIT - SERGI 3		FESTIU	
19:30	PILATES - CARME 1				FESTIU	
		BODY PUMP - MARC 2	INFINIT CAMP - SANDRA 2		FESTIU	
	AQUACARDIO - CAROL P	AQUATONO - JAVI P	AQUACARDIO - CAROL P		FESTIU	
20:00		CICLOINFINIT - SERGI 3			FESTIU	
		RUNNING - CAROL E			FESTIU	
21:00	CICLOINFINIT - JOAN 3		CICLOINFINIT - SERGI 3		FESTIU	

VÀLID FINS AL 20 D'ABRIL DE 2019

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