



CALENDARI ACTIVITATS DIRIGIDES

DEL 27 DE SETEMBRE AL 23 DE DESEMBRE DE 2021⁽¹⁾

INICI - FINAL	ESPAI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
8.00 - 8.45	PP					AQUAGYM I
8.15 - 9.00	S1	ZUMBA II		BODY PUMP III		BODY PUMP III
8.45 - 9.10	S1		HARD TRAINING 25' III		HARD TRAINING 25' III	
8.45 - 9.30	PP	AQUAGYM I	AQUAGYM I	AQUAGYM I	AQUAGYM I	AQUAGYM I
8.45 - 9.30	PG		AQUAFIT I		AQUAFIT I	
9.15 - 10.00	S1	TABATA II		PILATES I		
9.30 - 10.15	PP	AQUAGYM I		AQUAGYM I		
9.30 - 10.15	S1		ZUMBA II		GAC II	ZUMBA II
10.15 - 11.00	S1	IOGA I		IOGA I		
10.30 - 10.55	S1					HIPOPRESSIUS 25' I
10.30 - 11.15	S1			EN FORMA I		
10.30 - 11.15	S1		SENIOR FIT I		SENIOR FIT I	
11.00 - 11.25	S1					ESTIRAMENTS 25' I
11.00 - 11.45	PP	AQUAGYM I	AQUAGYM I	AQUAGYM I	AQUAGYM I	
11.15 - 12.00	S1	IOGA I		IOGA I		
11.30 - 12.15	S1		ZUMBA GOLD I		ZUMBA GOLD I	ZUMBA GOLD I
11.45 - 12.30	PP		AQUAGYM I		AQUAGYM I	AQUAGYM I
12.15 - 13.00	S1	IOGA I		IOGA I		
12.30 - 13:15	PP	AQUAGYM I		AQUAGYM I		
13.15 - 14.00	PG	AQUAFIT I		AQUAFIT I		
13.15 - 14.00	S1		TABATA II		ZUMBA II	
14.30 - 14.55	S1	HARD TRAINING 25' III		HARD TRAINING 25' III		
15:15 - 16.00	S1	GAC II	ZUMBA II	PILATES I	TABATA II	ZUMBA II
15.30 - 16.15	PP	AQUAGYM I	AQUAGYM I	AQUAGYM I	AQUAGYM I	
16.15 - 16.40	S1	ESTIRAMENTS 25' I			HIPOPRESSIUS 25' I	
16:15 - 17.00	S1		TABATA I	POSTURAL I		
16.45 - 17.10	S1	ABDOMINALS 25' I			ESTIRAMENTS 25' I	
17.30 - 18.15	S1					**ZUMKIDS I
18.00 - 18.25	S1			HIPOPRESSIUS 25' I		
18.15 - 19.00	S1	ZUMBA II	PILATES I		FUNCIONAL MIX III	
18.30 - 18.55	S1			ESTIRAMENTS 25' I		
18.30 - 19.15	S1					GAC II
19.00 - 19.45	PP	AQUAGYM II	AQUAGYM II	AQUAGYM II	AQUAGYM II	AQUAGYM II
19.15 - 20.00	S1	ZUMBA II	BODY PUMP III	STEP INTERVAL II	ZUMBA II	
19.30 - 20.15	S1					IOGA I
19.45 - 20.30	PP	AQUAGYM II	AQUAGYM II	AQUAGYM II	AQUAGYM II	
20.15 - 20.40	S1		ABDOMINALS 25' I		GLUTIS EXPRÉS 25' II	
20.15 - 21.00	S1	IOGA I		IOGA I		

S 1 - Sala 1

PP - Piscina

PG - Piscina Gran

CARDIOVASCULAR

TONIFICACIÓ

COS I MENT

AQUÀTIQUES

I - BAIXA INTENSITAT

II - MITJA INTENSITAT

III - ALTA INTENSITAT

* En cas de pluja o inclemències del temps, l'activitat no es podrà dur a terme.

** Aquesta activitat no està inclosa a la quota de l'abonament i és necessària inscripció prèvia.

La Direcció podrà, quan ho consideri oportú per necessitats del servei, modificar el nombre i l'ordre de les sessions, el contingut, els horaris i els tècnics que les imparteixen.

⁽¹⁾ Les activitats aquàtiques s'iniciaran a la data d'obertura de la piscina després de les reformes de millora.

