



2018 Graelles d'estiu

CEM l'Espanya Industrial

CURSOS DE PAGAMENT *

Del 2 al 27 de juliol

Del 3 al 28 de setembre

Dilluns / Dimecres				Dimarts / Dijous				Divendres			
6.45 h	Piscina curset	CT ATLES: NATACIÓ	60'	6.45 h	Piscina curset	CT ATLES: NATACIÓ	60'	6.45 h	Piscina curset	CT ATLES: NATACIÓ	60'
8 h	Sala Cos i Ment	PILATES II	60'	8.10 h	Piscina curssets	NATACIÓ ADULTS	45'	9 h	Sala Cos i Ment	PILATES II	60'
9.10 h	Piscina curssets	AIGUASALUT	45'	9.10 h	Sala Cos i Ment	PILATES I	45'	10 h	Piscina curssets	AIGUASALUT	60'
10.10 h	Piscina curssets	NATACIÓ + 65	45'	10.10 h	Piscina curssets	AIGUASALUT	45'	11.30 h	Piscina curssets	NADONS	30'
11 h	Sala Cos i Ment	GIM CORRECTIVA	45'	11.30 h	Piscina curssets	NADONS	30'	14 h	Piscina curset	CT ATLES: NATACIÓ	60'
11.30 h	Piscina curssets	NADONS	30'	17 h	Piscina curssets	NADONS	30'	17 h	Piscina curssets	NADONS	30'
14 h	Piscina curset	CT ATLES: NATACIÓ	60'	17.30 h	Piscina curssets	NADONS	30'	17.30 h	Piscina curssets	NADONS	30'
17 h	Piscina curssets	NADONS	30'	18 h	Sala Cos i Ment	GIM CORRECTIVA	45'	18.15 h	Piscina curssets	NATACIÓ INFANTIL I	45'
17.30 h	Piscina curssets	NADONS	30'	18.15 h	Piscina curssets	NATACIÓ INFANTIL II	45'	18.15 h	Piscina curssets	NATACIÓ INFANTIL III	45'
18 h	Sala Cos i Ment	GIM CORRECTIVA	45'	19.10 h	Sala Cos i Ment	PILATES I	45'	19.10 h	Piscina curssets	AIGUASALUT	45'
18.15 h	Piscina curssets	NATACIÓ INFANTIL I	45'	20.10 h	Piscina curssets	AIGUAGIM	45'	20 h	Sala Cos i Ment	PILATES II	60'
18.15 h	Piscina curssets	NATACIÓ INFANTIL II	45'	21 h	Piscina curset	CT ATLES: NATACIÓ	60'	21 h	Sala Cos i Ment	HATHA IOGA	60'
19.10 h	Sala Cos i Ment	PILATES I	45'								

HIPOPRESSIUS - només juliol				ESCOLA DE PÀDEL - només setembre				ESCOLA TRIATLÓ *** - només setembre			
20 h	Grup 1	Dilluns · Sala Cos i Ment	45'	18 h	Grup 1	Dimarts · Pista de pàdel	60'	17.30 h	Grup 1	Dimarts · Exterior // Dijous · Piscina	45'
20 h	Grup 2 - INICI **	Dijous · Sala Cos i Ment	45'	18 h	Grup 2	Dijous · Pista de pàdel	60'	18.15 h	Grup 2	Dilluns i dijous · Piscina // Dimecres · Exterior	45'
								19 h	Grup 3	Dilluns i dimecres · Exterior // Dimarts i dijous · Piscina	45'

* Les inscripcions dels cursos de pagament són mensuals. ** Inclou sessió de valoració inicial. *** Nova activitat! Preu reduït intensiu setembre.

Calendari

Inscripcions:

- A partir del **4 de juny**: abonats **PREMIUM**
- A partir del **6 de juny**: altres abonaments

La instal·lació es reserva el dret de modificar qualsevol activitat d'aquest programa.

Segueix Atles Esports!

HORARI ACTUALITZAT D'ACTIVITATS I MONITORS

EL TEU ENTRENAMENT QUAN I ON VULGUIS

DESCARREGA'T LA NOSTRA APP



atles secretariat



25 anys
CENTRE ESPORTIU MUNICIPAL L'ESPANYA INDUSTRIAL

Parc de l'Espanya Industrial, s/n
08014 Barcelona
Tel. 93 426 79 73
www.atlesesports.cat