

ACTIVITATS DE NATACIÓ INFANTIL (no incloses a la quota)

Cursets de dos dies

dilluns - dimecres

Inici	activitat	durada
17 h	NADONS 24 a 36 mesos	30'
17.30 h	NATACIÓ INFANTIL 3 a 6 anys	45'

dimarts - dijous

Inici	activitat	durada
17.30 h	NATACIÓ INFANTIL 3 a 6 anys	45'
18.15 h	NATACIÓ INFANTIL 6 a 9 anys	45'

Cursets d'1 dia

divendres

Inici	activitat	durada
17.15 h	NATACIÓ INFANTIL 3 a 6 anys	45'
18 h	NATACIÓ INFANTIL 6 a 9 anys	45'
19 h	PERFECCIÓ INFANTIL	45'

ACTIVITATS DE SALUT (no incloses a la quota)

Cursets de dos dies

dilluns - dimecres

Inici	activitat	espai	durada
10.15 h	AIGUASALUT	PISCINA	45'
19 h	AIGUAGIM	PISCINA	45'
19.15 h	PILATES I	SALA ATLES	45'
20 h	AIGUAGIM	PISCINA	45'
20 h	PILATES I	SALA 2	45'
20.15 h	PILATES II	SALA ATLES	45'
21.15 h	GET FIT *	SALA 1	45'

dimecres - divendres

Inici	activitat	espai	durada
10 h	AIGUASALUT	PISCINA	45'

dimarts - dijous

Inici	activitat	espai	durada
9.15 h	AIGUASALUT	PISCINA	45'
10 h	AIGUASALUT	PISCINA	45'
11 h	AIGUASALUT	PISCINA	45'
17.15 h	PILATES I	SALA ATLES	45'
19 h	AIGUAGIM	PISCINA	45'
19.15 h	PILATES I	SALA 2	45'
20 h	AIGUAGIM	PISCINA	45'

* Programació trimestral. Consulteu horaris a la recepció del centre

Cursets d'1 dia

dia	inici	activitat	espai	durada
DIMECRES	8.15 h	NATACIÓ TERAPÈUTICA	PISCINA	45'
DIVENDRES	10 h	AIGUASALUT	PISCINA	45'
DIMECRES	19 h	AIGUASALUT	PISCINA	45'

Nou curset d'1 dia

dia	inici	activitat	espai	durada
DIMECRES	15.15 h	HIPOPRESSIUS *	SALA ATLES	45'

* Requisit previ: haver fet una sessió d'EP d'1 hora amb el servei de fisioteràpia

Calendaris

ACTIVITATS INCLOSES A LA QUOTA: Del 9 de gener al 30 de juny de 2017. Nadal i Setmana Santa: graella especial
ACTIVITATS DE PAGAMENT: Del 9 de gener al 30 de juny. Durant la Setmana Santa no hi haurà cursos de pagament
La instal·lació es reserva el dret de modificar qualsevol activitat d'aquest programa

ACTIVITATS INCLOSES EN LA QUOTA

del 9 de gener al 30 de juny del 2017

Inici	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
MATÍ					
8.15 h	GIM SUAU · sala 1 · 45' · *	ESTIRAMENTS · sala 1 · 45' · *	EN FORMA · sala 1 · 45' · **	BODYFITNESS · sala 1 · 45' · ***	PILATES INICI · sala 1 · 45' · *
9.15 h	BODYFITNESS · sala 1 · 45' · ***	TBC · sala 1 · 45' · ***	CROSSTRAINING · sala 1 · 45' · ***	GAC · sala 1 · 45' · **	ZUMBA® · sala 1 · 45' · **
			PILATES INICI · sala Atles · 45' · *		BOSU · sala Atles · 30' · *
9.30 h	ABDOMINALS · àrea fitness · 15' · *	ABDOMINALS · àrea fitness · 15' · *	ABDOMINALS · àrea fitness · 15' · *	ABDOMINALS · àrea fitness · 15' · *	ABDOMINALS · àrea fitness · 15' · *
10.15 h	ABDOMINALS · àrea fitness · 15' · *	ABDOMINALS · àrea fitness · 15' · *	ABDOMINALS · àrea fitness · 15' · *	ABDOMINALS · àrea fitness · 15' · *	ABDOMINALS · àrea fitness · 15' · *
	SPINNING® · sala SP · 45' · ***	SPINNING® · sala SP · 45' · ***	SPINNING® · sala SP · 45' · ***	CARDIOBOX · sala 1 · 45' · ***	SPINNING® · sala SP · 45' · ***
11 h				X-TRAINING · àrea fitness · 30' · ***	
11.30 h		X-TRAINING · àrea fitness · 30' · ***			
MIGDIA					
12.30 h	X-TRAINING · àrea fitness · 30' · ***		X-TRAINING · àrea fitness · 30' · ***		
14.15 h	SPINNING® · sala SP · 45' · ***	PILATES INICI · sala Atles · 45' · *	SPINNING® · sala SP · 45' · ***		
15.15 h	BODYFITNESS · sala 1 · 45' · ***	ZUMBA® · sala 1 · 45' · **	TBC · sala 1 · 45' · ***	GAC · sala 1 · 45' · **	TRX · sala 1 · 45' · ***
		X-TRAINING · àrea fitness · 30' · ***			
TARDA					
17 h			ESTIRAMENTS · sala 2 · 45' · *		
17.15 h	EN FORMA · sala 1 · 45' · **	GAC · sala 1 · 45' · **	AERÒBIC · sala 1 · 45' · **	TONOSPINNING · sala SP/1 · 45' · ***	BOSU · sala Atles · 30' · *
	PILATES INICI · sala Atles · 45' · *		PEB · sala Atles · 45' · ***	PEB · sala Atles · 45' · ***	
18 h	ABDOMINALS · sala 2 · 15' · *		PILATES INICI · sala 2 · 45' · *	PILATES INICI · sala 2 · 45' · *	
18.15 h	TBC · sala 1 · 45' · ***	STEPS · sala 1 · 45' · ***	ZUMBA® · sala 1 · 45' · **	BODYFITNESS · sala 1 · 45' · ***	GAC · sala 1 · 45' · **
	BOSU · sala Atles · 30' · *	ESTIRAMENTS · sala 2 · 45' · *	GAC · sala Atles · 45' · **		
		BOSU · sala Atles · 30' · *			
18.30 h				BOSU · sala Atles · 30' · *	
19 h	SPINNING® · sala SP · 45' · ***	SPINNING® · sala SP · 45' · ***	SPINNING® · sala SP · 45' · ***	SPINNING® · sala SP · 45' · ***	SPINNING® · sala SP · 45' · ***
		ABDOMINALS · àrea fitness · 15' · *	ABDOMINALS · àrea fitness · 15' · *		ABDOMINALS · àrea fitness · 15' · *
19.15 h	ZUMBA® · sala 1 · 45' · **	AERÒBIC · sala 1 · 45' · **	AERÒBIC · sala 1 · 45' · **	ABDOMINALS · àrea fitness · 15' · * TRX · sala 1 · 45' · ***	BODYFITNESS · sala 1 · 45' · ***
	ESTIRAMENTS · sala 2 · 45' · *	PILATES INICI · sala Atles · 45' · *	ESTIRAMENTS · sala 2 · 45' · *	GAC · sala Atles · 45' · **	
19.30 h	ABDOMINALS · àrea fitness · 15' · *	X-TRAINING · àrea fitness · 30' · ***	X-TRAINING · àrea fitness · 30' · ***		X-TRAINING · àrea fitness · 30' · ***
VESPRE / NIT					
20.15 h	SPINNING® · sala SP · 45' · ***	SPINNING® · sala SP · 45' · ***	SPINNING® · sala SP · 45' · ***	SPINNING® · sala SP · 45' · ***	PILATES INICI · sala Atles · 45' · *
	CARDIOBOX · sala 1 · 45' · ***	TRX · sala 1 · 45' · ***	BODYFITNESS · sala 1 · 45' · ***	ZUMBA® · sala 1 · 45' · **	
	X-TRAINING · àrea fitness · 30' · ***	GAC · sala Atles · 45' · **	X-TRAINING · àrea fitness · 30' · ***	X-TRAINING · àrea fitness · 30' · ***	
21 h	SPINNING® · sala SP · 45' · ***			PILATES INICI · sala Atles · 45' · *	
21.15 h	BOSU · sala Atles · 30' · **	CROSSTRAINING · sala 1 · 45' · ***		CROSSTRAINING · sala 1 · 45' · ***	
		PILATES INICI · sala Atles · 45' · *			

Dissabte

Diumenge

*

ACTIVITATS DE BAIXA INTENSITAT

últim dissabte de mes

11 h SPINNING® · sala SP · 45' · ***
11 h ZUMBA® · sala 1 · 45' · **

18 h X-TRAINING · àrea fitness · 30' · ***
19 h SPINNING® · sala SP · 45' · ***

10 h X-TRAINING · àrea fitness · 30' · ***
11 h SPINNING® · sala SP · 45' · ***
13 h ABDOMINALS · àrea fitness · 15' · *

**

ACTIVITATS DE MITJANA INTENSITAT

ACTIVITATS D'ALTA INTENSITAT