

PÀDEL (no inclòs a la quota) AL CEM L'ESPANYA INDUSTRIAL

dimecres (1 dia)			dijous (1 dia)		
Inici	activitat	durada	Inici	activitat	durada
18 h	PÀDEL DE 6 A 8 ANYS	60'	18 h	PÀDEL DE 9 A 12 ANYS	60'

Club Triatló Atlès



dilluns - dimecres			dimarts - dijous		
Inici	activitat	durada	Inici	activitat	durada
6.45 h	NATACIÓ - piscina curset	60' **	7 h	RUNNING CTA - exterior	60' **
14 h	NATACIÓ - piscina curset	60' **	14 h	RUNNING CTA - exterior	60' **
21 h	NATACIÓ - piscina curset	60' **	20 h	RUNNING CTA - exterior	60' **

* Activitat inclosa a la quota però amb objectiu del CT Atlès

** Accés per cursetista i per membre CT Atlès



ESCOLA ATLES KIDS AL CEM L'ESPANYA INDUSTRIAL

GRUP 1	DIMARTS		DIJOUS					
Dels 5 als 7 anys	17.30 h	NATACIÓ 45'	17.30 h	CURSA 45'				
GRUP 2	DILLUNS		DIMARTS		DIJOUS			
Dels 8 als 14 anys	18.15 h	NATACIÓ 45'	18.15 h	CURSA 45'	17.30 h	CURSA 45'	18.15 h	NATACIÓ 45'



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

ACTIVITATS DE PAGAMENT
Del 7 de gener al 30 de juny del 2020.
Durant la Setmana Santa no hi haurà cursos de pagament.

ACTIVITATS INCLOSES A LA QUOTA
Del 7 de gener al 30 de juny del 2020

Calendaris

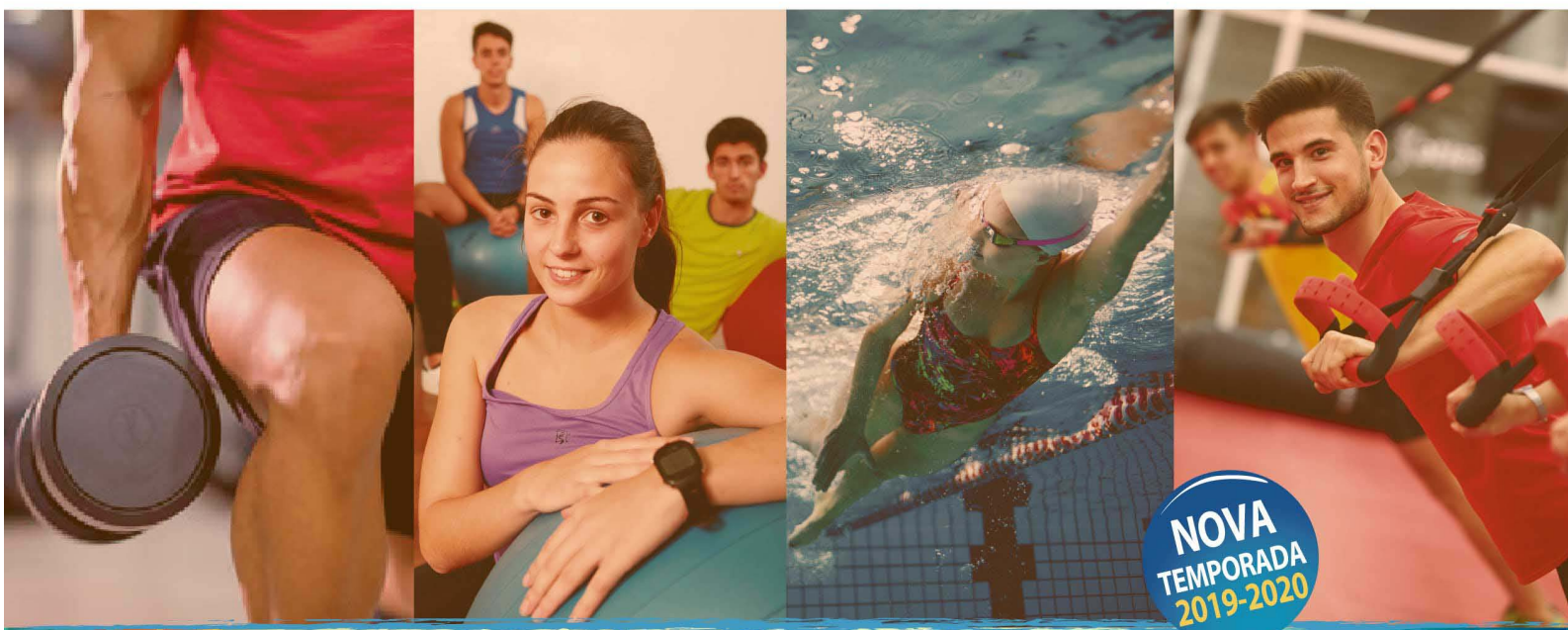
dilluns - dimecres (2 dies)				dimarts - dijous (2 dies)				divendres (1 dia)			
Inici	activitat	espai	durada	Inici	activitat	espai	durada	Inici	activitat	espai	durada
10.00 h	AIGUASALUT PISCINA		45'	9.15 h	AIGUASALUT PISCINA		45'	10 h	AIGUASALUT PISCINA		45'
15.30 h	HIPOPRESSIUS** SALA 2		30'	10 h	AIGUASALUT PISCINA		45'	11 h	AIGUASALUT PISCINA		45'
19 h	AIGUAGIM PISCINA		45'	11 h	AIGUASALUT PISCINA		45'	11 h	AIGUASALUT PISCINA		45'
19.15 h	PILATES I SALA 2		45'	17.15 h	PILATES I SALA 2		45'	19 h	AIGUAGIM PISCINA		45'
20 h	AIGUAGIM PISCINA		45'	19 h	AIGUAGIM PISCINA		45'	19.15 h	PILATES I SALA 2		45'
20.15 h	PILATES II SALA 2		45'	19.15 h	PILATES I SALA 2		45'	19.15 h	PILATES I SALA 2		45'
				20 h	AIGUAGIM PISCINA		45'	20 h	AIGUAGIM PISCINA		45'

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

ACTIVITATS DE SALUT (no inclòs a la quota)

dilluns - dimecres				dimarts - dijous				divendres (1 dia)			
Inici	activitat	durada		Inici	activitat	durada		Inici	activitat	durada	
17.30 h	NATACIÓ INFANTIL 1 ! 2	45'		17.30 h	NATACIÓ INFANTIL 1 ! 2	45'		17.15 h	NATACIÓ INFANTIL 1 ! 2	45'	
17.30 h	ADAPTACIÓ AL MEDI	45'		18.15 h	NATACIÓ INFANTIL 3 ! 4	45'		18.00 h	NATACIÓ INFANTIL 3 ! 4	45'	
18.15 h	NATACIÓ INFANTIL 1 ! 3	45'						19 h	PERFECCIÓ INFANTIL	45'	
17 h	NADONS	30'									

ACTIVITATS DE NATACIÓ INFANTIL (no inclòs a la quota)



NOVA TEMPORADA 2019-2020

activitatatles

CENTRE ESPORTIU MUNICIPAL LA BORDETA
Noguera Pallaresa, 34-42
08014 Barcelona

YouTube Facebook Instagram Twitter @atlesesports www.atlesesports.cat

del 7 de gener al 30 de juny del 2020



Inici	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
MATÍ					
8.00 h		ATLES CYCLING virtual 45' sala CY ***	ATLES CYCLING virtual 45' sala CY ***	ATLES CYCLING 50' sala CY ***	ATLES CYCLING virtual 45' sala CY ***
8.00 h		CROSS ENDURANCE 50' sala 2 ***	BODY FITNESS 50' sala 2 ***		TBC 50' sala 2 ***
8.10 h	GIM SUAU 45' sala 1 *	EN FORMA 45' sala 1 **	ESTIRAMENTS 45' sala 1 *	GIM SUAU 45' sala 1 *	PILATES INICI 45' sala 1 *
9.10 h	BODY FITNESS 50' sala 1 ***	PILATES INICI 45' sala 1 *	TBC 50' sala 1 ***	EN FORMA 45' sala 1 **	ZUMBA® 50' sala 1 **
9.10 h	ESTIRAMENTS 45' sala 3 *	ATLES CYCLING 50' sala CY ***	GAC 45' sala 2 **	BODY FITNESS 50' sala 2 ***	ATLES CYCLING 50' sala CY ***
9.10 h	ATLES CYCLING virtual 45' sala CY ***		ATLES CYCLING virtual 45' sala CY ***	ATLES CYCLING virtual 45' sala CY ***	
9.30 h	CORE 20' box **	CROSS X 30' box ***		CORE 20' box **	
10.10 h		ATLES CYCLING virtual 45' sala CY ***		ATLES CYCLING virtual 45' sala CY ***	ATLES CYCLING virtual 45' sala CY ***
10.10 h	GAC 45' sala 1 **	ZUMBA® 50' sala 1 **	EN FORMA 45' sala 1 **	ZUMBA® 50' sala 1 **	CROSS X 30' box ***
10.10 h	ATLES CYCLING 50' sala CY ***	ESTIRAMENTS 45' sala 3 *	ATLES CYCLING 50' sala CY ***	PILATES INICI 45' sala 3 *	IOGA INICI 45' sala 3 *
11.10 h		TBC 50' sala 1 ***	PILATES INICI 45' sala 3 *	POWERBOXING 50' sala 1 ***	
11.10 h	CORE 20' box **	ATLES CYCLING virtual 45' sala CY ***		ATLES CYCLING virtual 45' sala CY ***	
12.10 h	PILATES INICI 45' sala 3 *	CORE 20' box **	CROSS X 30' box ***	GAC 45' sala 1 **	
12.10 h	ATLES CYCLING virtual 45' sala CY ***		ATLES CYCLING virtual 45' sala CY ***		ATLES CYCLING virtual 45' sala CY ***
MIGDIA					
14.10 h	CROSS ENDURANCE 50' sala 1 ***	GAC 45' sala 1 **	ATLES CYCLING 50' sala CY ***	BODY FITNESS 50' sala 1 ***	
14.10 h	ATLES CYCLING virtual 45' sala CY ***	ATLES CYCLING virtual 45' sala CY ***		ATLES CYCLING virtual 45' sala CY ***	ATLES CYCLING virtual 45' sala CY ***
15.10 h	ATLES CYCLING 50' sala CY ***	BODY FITNESS 50' sala 1 ***	CROSS ENDURANCE 50' sala 1 ***	PILATES INICI 45' sala 1 *	TBC 50' sala 1 ***
15.10 h			ATLES CYCLING virtual 45' sala CY ***		
TARDA					
17.10 h	ATLES CYCLING virtual 45' sala CY ***		ATLES CYCLING virtual 45' sala CY ***	TBC 50' sala 1 ***	ATLES CYCLING virtual 45' sala CY ***
17.10 h	GAC 45' sala 1 **	EN FORMA 45' sala 1 **	PILATES 45' sala 1 *	ESTIRAMENTS 45' sala 3 *	BODY FITNESS 50' sala 1 ***
17.10 h	ESTIRAMENTS 45' sala 3 *		CORE 20' box **		
18.00 h		ESTIRAMENTS 45' sala 3 *	GAC 45' sala 2 **	ATLES CYCLING 50' sala CY ***	
18.10 h	PILATES 45' sala 3 *	ATLES CYCLING virtual 45' sala CY ***	BODY FITNESS 50' sala 1 ***		ATLES CYCLING virtual 45' sala CY ***
18.10 h	BODY FITNESS 50' sala 1 ***	TBC 50' sala 2 ***		IOGA INICI 45' sala 1 *	ZUMBA® 50' sala 1 **
18.10 h		STEPS 50' sala 1 **			EN FORMA 45' sala 2 **
18.30 h	CORE 20' box **			CROSS X 30' box ***	
19.00 h	ATLES CYCLING 50' sala CY ***	ATLES CYCLING 50' sala CY ***	ATLES CYCLING 50' sala CY ***	ATLES CYCLING 50' sala CY ***	ATLES CYCLING 50' sala CY ***
19.10 h	ZUMBA® 50' sala 1 **	BODY FITNESS 50' sala 1 ***	ZUMBA® 50' sala 1 **	BODY FITNESS 50' sala 1 ***	CROSS ENDURANCE 50' sala 1 ***
19.10 h	GAC 45' sala 2 **	CROSS ENDURANCE 50' sala 2 ***	TBC 50' sala 2 ***	GAC 45' sala 2 **	
19.30 h	CROSS X 30' box ***	CORE 20' box **	CROSS X 30' box ***	CORE 20' box **	
VESPRE / NIT					
20.00 h	ATLES CYCLING 50' sala CY ***	ATLES CYCLING 50' sala CY ***	ATLES CYCLING 50' sala CY ***		PILATES 45' sala 3 *
20.00 h				ATLES CYCLING virtual 45' sala CY ***	ATLES CYCLING virtual 45' sala CY ***
20.10 h	POWERBOXING 50' sala 1 ***	ZUMBA® 50' sala 1 **	POWERBOXING 50' sala 1 ***	ZUMBA® 50' sala 1 **	GAC 45' sala 1 **
20.10 h	CROSS ENDURANCE 50' sala 2 ***	PILATES 45' sala 3 *	CORE 20' box **	TBC 50' sala 2 ***	
20.30 h		CROSS X 30' box ***		CROSS X 30' box ***	
21.00 h	ATLES CYCLING virtual 45' sala CY ***		ATLES CYCLING virtual 45' sala CY ***	ATLES CYCLING virtual 45' sala CY ***	ATLES CYCLING virtual 45' sala CY ***
21.10 h	IOGA INICI 45' sala 3 *	CORE 20' box **	ESTIRAMENTS 45' sala 3 *	CORE 20' box **	

Dissabte			Diumenge		
10 h	ACTIVITAT ROTATIVA	13 h	ATLES CYCLING virtual 45' sala CY ***	9 h	ACTIVITAT ROTATIVA
11 h	ATLES CYCLING virtual 45' sala CY ***	15 h	ATLES CYCLING virtual 45' sala CY ***	9 h	ATLES CYCLING virtual 45' sala CY ***
11 h	AQUATONO 45' Piscina **	17 h	ATLES CYCLING virtual 45' sala CY ***	10 h	ACTIVITAT ROTATIVA
12 h	ATLES CYCLING virtual 45' sala CY ***	18 h	ATLES CYCLING virtual 45' sala CY ***	11 h	ATLES CYCLING virtual 45' sala CY ***
		19 h	ACTIVITAT ROTATIVA	12 h	ATLES CYCLING virtual 45' sala CY ***
		20 h	ATLES CYCLING virtual 45' sala CY ***	13 h	ATLES CYCLING virtual 45' sala CY ***

* ACTIVITATS DE BAIXA INTENSITAT
 ** ACTIVITATS DE MITJANA INTENSITAT
 *** ACTIVITATS D'ALTA INTENSITAT

ACTIVITATS MAMI ATLES (no incloses a la quota)

Inici	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
MATÍ					
11.00 h		EI POSTPART 60' sala Cos i ment			
11.15 h					LB PREPART 45' sala 3
12.30 h		LB EMBARÀS EN FORMA 45' sala 1			EI AQUABABY 30' piscina cursets
MIGDIA					
13.15 h			LB AQUABABY 30' piscina		
13.30 h	LB ESQUENA 40' sala 3	EI AIGUAEMBARÀS 45' piscina		EI EMBARÀS EN FORMA 45' sala 2	LB AIGUAEMBARÀS 45' piscina
13.45 h	EI INTRO HIPOPRESSIUS 45' cos i ment		LB AIGUAEMBARÀS 45' piscina		
14.15 h	LB AIGUAEMBARÀS 45' piscina				LB INTRO HIPOPRESSIUS 45' sala 3
14.30 h				EI ESQUENA 40' sala 2	
15.30 h	LB HIPOPRESSIUS* 45' sala 2		LB HIPOPRESSIUS* 45' sala 2		
15.30 h	EI PREPART 45' cos i ment				
TARDA					
16.00 h					LB POSTPART 60' sala 3
16.15 h	EI RUTINA FITNESS* sala fitness		EI AQUABABY 30' piscina		
18.00 h		EI HIPOPRESSIUS* 45' cos i ment			
18.45 h					EI AIGUAEMBARÀS 45' piscina
VESPRE/NIT					
19.00 h			EI EMBARÀS EN FORMA 45' sala 2		
21.00 h	EI HIPOPRESSIUS* 45' cos i ment				

* Activitat sense el nadó

LB CEM La Bordeta

EI CEM Espanya Industrial