












PROGRAMA D'ACTIVITATS 2020

Inici	Final	Espais	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Matí							
09.10	10.00	Pavelló	GIM SUAU		GIM SUAU		
09.20	10.20	Sala 1		PILATES *			
09.20	10.20	Sala 2				PILATES *	
09.30	10.20	Sala 1			ZUMBA	CICLO INDOOR	
09.30	10.20	Sala 2	GAC	LES MILLS BODYPUMP			IOGA
10.15	11.00	Piscina	AQUAGYM		AQUAGYM		AQUAGYM
10.30	10.50	Sala 1				LES MILLS EXPRESS CARDIO TONO	
10.30	10.50	Sala 2		LES MILLS EXPRESS FUNCIONAL			
Migdia							
15.15	16.05	Sala 2	LES MILLS BODYPUMP			CARDIO TONO	
Tarda							
18:30	19:20	Sala 1					IOGA
18:30	18:50	Sala 2	LES MILLS EXPRESS FUNCIONAL	LES MILLS EXPRESS GAC	LES MILLS EXPRESS FUNCIONAL		
19.00	19.25	Sala 2			LES MILLS EXPRESS BODYPUMP		
19.00	19.50	Sala 1	CICLO INDOOR	ZUMBA			
19.00	19.50	Sala 2				LES MILLS BODYPUMP	
19.30	19.50	Sala 2	LES MILLS EXPRESS CARDIO TONO				
19:30	19:55	Sala 2			LES MILLS EXPRESS BODYPUMP		
20.00	20.20	Sala 2			LES MILLS EXPRESS FUNCIONAL	LES MILLS EXPRESS CARDIO TONO	
20.00	20.50	Sala 2	ZUMBA				
20.00	20.50	Sala 2		LES MILLS BODYCOMBAT			
20.00	20.50	Sala 1			CICLO INDOOR		
20.00	21.30	Exterior		RUNNING		RUNNING	
20.30	21.30	Sala 1		PILATES *		PILATES *	

* Activitats de pagament complementari.

-  Programa de força i tonificació coreografiada
-  Programa aeròbic coreografiat inspirat en arts marciais.
-  Coreografies aeròbiques al ritme de música llatina.
-  Activitats d'entrenament cardiovascular.
-  Activitats de cos i ment.
-  Modalitats de ball per adults.
-  Activitats d'aigua cardiovascular i tonificació.
-  Programa de rendiment esportiu.
-  Combinació d'entrenament cardiovascular i força.
-  Programa d'entrenament físic anti envelliment
-  Activitats d'enfortiment del tronc.

RESERVA DE TIQUETS (ACTIVITATS PER ABONATS)
A recepció, 15 minuts abans de l'inici de l'activitat

En períodes de menor afluència d'usuaris (Nadal, Setmana Santa, estiu, es reduirà el nombre d'activitats, i no es faran activitats de pagament.

La direcció es reserva el dret de modificar les activitats d'aquest horari, així com els tècnics que les imparteixen.