














PROGRAMA D'ACTIVITATS 2021

Del 11 fins al 31 de Gener (Confinament de nit)

Inici	Final	Espais	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Matí							
09.10	10.00	Pavelló	GIM SUAU		GIM SUAU		
09.20	10.20	Sala 2		PILATES *		PILATES *	
09.30	10.20	Sala 1		ZUMBA		CICLO INDOOR	
09.30	10.20	Sala 2	GAC		LES MILLS BODYPUMP		
10.15	11.00	Piscina	AQUAGYM		AQUAGYM		AQUAGYM
Migdia							
15.15	16.05	Sala 2	LES MILLS BODYPUMP		CARDIO TONO		
Tarda							
16:30	17:20	Sala 1			Contemporani *		
17:20	18:10	Sala 1				DANSA JAZZ *	
17:20	18:10	Sala 2			HIP HOP		
17:20	18:50	Sala 2					DANSA JAZZ *
18:10	19:00	Sala 1				FUNKY	
18:15	18:45	Sala 2	GAC				
18:30	19:20	Sala 1					IOGA
19.00	19.50	Sala 1	CICLO INDOOR				
19.00	19.50	Sala 2		ZUMBA	LES MILLS BODYPUMP	LES MILLS BODYPUMP	
19.00	20.30	Sala 2	DANSA JAZZ AD *				DANSA JAZZ *
19.30	20.30	Sala 1		PILATES *		PILATES *	
19.30	20.50	Exterior		RUNNING		RUNNING	
20.00	20.45	Sala 1				CICLO INDOOR	
20.00	20.45	Sala 2		LES MILLS BODYCOMBAT			

* Activitats de pagament complementari.

	Programa de força i tonificació coreografiada
	Programa aeròbic coreografiat inspirat en arts marcial.
	Coreografies aeròbiques al ritme de música llatina.
	Activitats d'entrenament cardiovascular.
	Activitats de cos i ment.
	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.
	Activitats d'abonament infantil i jove
	Modalitats de ball infantil i joves
	Modalitats de ball per adults.

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.