















## PROGRAMA D'ACTIVITATS **ESTIU 2024**

**Del 25 de Juny fins al 2 d'Agost**

Inici	Final	Espais	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<b>Matí</b>							
8.30	9.20	Pavelló	GIM SUAU		GIM SUAU		GIM SUAU
09.00	10.00	Sala 1				BALL EN LÍNIA*	
09.30	10.20	Sala 2	LES MILLS BODYPUMP	GAC	ZUMBA FITNESS		IOGA
09.30	10.20	Sala 1				CICLO INDOOR	
09.30	10.15	Piscina	AQUAGYM		AQUAGYM		AQUAGYM
<b>Migdia</b>							
15.05	15.55	Sala 1	CICLO INDOOR		ZUMBA FITNESS		
<b>Tarda</b>							
19.10	20.00	Sala 2	ZUMBA FITNESS	STRONG BY ZUMBA			FUNCIONAL
19.10	20.10	Sala 1					BALL LLATÍ *
19.30	20.20	Sala 1	CICLO INDOOR			CICLO INDOOR	
19.30	20.20	Sala 2			LES MILLS BODYPUMP		
20.10	21.00	Sala 1					
20.10	21.00	Sala 2		ZUMBA FITNESS			
20.30	21.20	Sala 2	LES MILLS BODYPUMP			LES MILLS BODYPUMP	
20.30	21.20	Sala 1			CICLO INDOOR		
20.30	21.30	Sala 1	SALSA-BACHATA*				

\* Activitats de pagament complementari.

	Programa de força i tonificació coreografiada
	Programa aeròbic coreografiat inspirat en arts marcials.
	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.
	Activitats d'entrenament cardiovascular en medi aquàtic

### 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.