

PROGRAMA D'ACTIVITATS PRESENCIALS

A partir del 7 de gener

Inici	Final	Espais	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Matí							
8:30	9:30	Sala 1		PILATES *		PILATES *	
9:10	10:00	Pavelló	GIM SUAU		GIM SUAU		GIM SUAU
9:30	10:20	Sala 1		CICLO INDOOR			
9:30	10:20	Sala 2	LES MILLS BODYPUMP		ZUMBA	CARDIO TO	IOGA
9:30	10:15	Piscina	AQUAGYM		AQUAGYM		AQUAGYM
9:45	10:45	Sala 1				PILATES SUAU *	
9:45	10:45	Sala 2		PILATES SUAU *			
10:30	11:15	Piscina	AQUAGYM		AQUAGYM		AQUAGYM
10:30	11:30	Sala 2				BALL EN LÍNIA *	
Miadia							
15:05	15:55	Sala 1	CICLO INDOOR				
15:05	15:55	Sala 2		POWERFIT			
Tarda							
17:30	18:20	Sala 1	IOGA				
17:30	18:20	Sala 2	STEP				
18:10	19:00	Sala 1					ZUMBA
18:10	19:00	Sala 2		LES MILLS BODYPUMP			LES MILLS BODYPUMP
18:30	19:20	Sala 1	ZUMBA		CICLO INDOOR		
18:30	19:20	Sala 2	CARDIO TO		FUNCIONAL	LES MILLS BODYPUMP	
18:30	19:20	Piscina				AQUATRaining	
19:10	20:00	Piscina		AQUATRaining			
19:10	20:00	Sala 2		CARDIO TO			FUNCIONAL
19:30	20:20	Sala 1	CICLO INDOOR	LES MILLS BODYCOMBAT		CICLO INDOOR	
19:30	20:20	Sala 2			LES MILLS BODYPUMP	LES MILLS BODYCOMBAT	
19:30	20:30	Sala 1			PILATES *		
19:30	20:30	Sala 2	PILATES *				
19:30	20:30	Sala 3		BOXA *			
20:00	21:00	Sala 2					BOXA *
20:10	21:00	Sala 2		ZUMBA			
20:30	21:30	Sala 1		PILATES *		PILATES *	
20:30	21:20	Sala 2	LES MILLS BODYPUMP		CARDIO TO	GAC	
20:30	21:30	Sala 3	BOXA *				

* Activitats de pagament complementari.

-  Programa de força i tonificació coreografiada
-  Coreografies aeròbiques al ritme de música llatina.
-  Activitats d'entrenament cardiovascular.
-  Activitats de cos i ment.
-  Activitats d'esports de contacte
-  Combinació d'entrenament cardiovascular i força.
-  Programa d'entrenament físic anti envelliment
-  Activitats d'enfortiment del tronc.
-  Modalitats de ball per adults.
-  Activitats d'entrenament cardiovascular en medi aquàtic

RESERVA D'ACTIVITATS PER ABONATS

Es realitzarà prèviament des de l'app o la web
<https://lapiscinadepiera.cat/>

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.