

PROGRAMA D'ACTIVITATS PRESENCIALS

Del 30 de març al 5 d'abril

Inici	Final	Espais	Dilluns 30	Dimarts 31	Dimecres 1	Dijous 2	Divendres 3
Matí							
8.30	9.20	Sala 1	GIM SUAU		GIM SUAU		
09.30	10.20	Sala 2	LES MILLS BODYPUMP	GAC	ZUMBA	CARDIO TO	
09.30	10.15	Piscina	AQUAGYM		AQUAGYM		
Migdia							
15.05	15.55	Sala 1					
Tarda							
19.10	20.00	Sala 2	STEP	CARDIO TO	GAC		
20.10	21.00	Sala 2	LES MILLS BODYPUMP	ZUMBA	CARDIO TO		

- POWER BODY Programa de força i tonificació coreografiada
- BOX Programa aeròbic coreografiat inspirat en arts marçials.
- Activitats d'entrenament cardiovascular.
- Activitats de cos i ment.
- Combinació d'entrenament cardiovascular i força.
- Activitats d'enfortiment del tronc i estiraments.

RESERVA D'ACTIVITATS PER ABONATS

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

La direcció es reserva el dret de modificar les activitats