

PROGRAMA D'ACTIVITATS PRESENCIALS

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*	
Migdia							
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 *				
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	

LES MILLS BODYCOMBAT Programa de força i tonificació coreografiada
LES MILLS BODYPUMP Programa aeròbic coreografiat inspirat en arts marçials.
ZUMBA Coreografies aeròbiques al ritme de música llatina.
LES MILLS BODYCOMBAT Activitats d'entrenament cardiovascular.
LES MILLS BODYPUMP Activitats de cos i ment.
LES MILLS BODYCOMBAT Activitats d'esports de contacte

LES MILLS BODYCOMBAT Combinació d'entrenament cardiovascular i força.
LES MILLS BODYPUMP Programa d'entrenament físic anti envelliment
ZUMBA Activitats d'enfortiment del tronc.
LES MILLS BODYCOMBAT Modalitats de ball per adults.
LES MILLS BODYCOMBAT 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 activitats de pagament.
 Santa, estiu, es reduirà el nombre d'activitats, i no es faran activitats de pagament.
 d'aquest horari, així com els tècnics que les imparteixen.