

PROGRAMA D'ACTIVITATS PRESENCIALS

Del 3 al 31 d'agost

Inici	Final	Espais	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<i>Matí</i>							
09.30	10.20	Sala 2	LES MILLS BODYPUMP		CARDIO TONO		
<i>Tarda</i>							
18:30	19:20	Sala 1	CICLO INDOOR				
18:30	19:20	Sala 2		ZUMBA	FUNCIONAL	CARDIO TONO	

-  Programa de força i tonificació coreografiada
-  Coreografies aeròbiques al ritme de música llatina.
-  Activitats d'entrenament cardiovascular.
-  Combinació d'entrenament cardiovascular i força.
-  Activitats d'enfortiment del tronc.

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.