

PROGRAMA D'ACTIVITATS PRESENCIALS

A partir del 14 de setembre

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
Miàdia							
15:05	15:55	Sala 1	CICLO INDOOR		ZUMBA		
15:05	15:55	Sala 2		LES MILLS BODYPUMP		FUNCIONAL	
Tarda							
17:30	18:20	Sala 1	IOGA				
17:30	18:20	Sala 2	LES MILLS BODYCOMBAT				
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	CICLO INDOOR		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	

* Activitats de pagament complementari.

LES MILLS BODYPUMP Programa de força i tonificació coreografiada
ZUMBA Coreografies aeróbiques 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

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.

RESERVA D'ACTIVITATS PER ABONATS
 Es realitzarà prèviament des de l'app o la web
<https://lapiscinadeperiera.cat/>

