

ACTIVITATS DIRIGIDES

TEMPORADA 2020/2021

ACTIVITATS VIRTUALS A INSTAGRAM A EXCEPCIÓ DE L'SPINNING!!!



esportssabiem , esportssabiem2.0

INICI 11 DE GENER DE 2021

| | DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES | |
|-------|--|--|--|--|--|-------|
| 8:30 | PILATES esportssabiem2.0 | | IOGA esportssabiem2.0 | | | 8:30 |
| 9:30 | IOGA esportssabiem2.0 | B. STRONG/HIIT esportssabiem | PILATES esportssabiem2.0 | B. STRONG/HIIT esportssabiem | IOGA esportssabiem2.0 | 9:30 |
| | AERÒBIC esportssabiem | | CARDIOBOX esportssabiem | | POWER PUMP esportssabiem | |
| | SPINNING COMPLEX L'11 | SPINNING COMPLEX L'11 | SPINNING COMPLEX L'11 | SPINNING COMPLEX L'11 | SPINNING COMPLEX L'11 | |
| 10:30 | IOGATERÀPIA esportssabiem2.0 | PILATES esportssabiem2.0 | IOGATERÀPIA esportssabiem2.0 | ADULTS esportssabiem2.0 | PILATES esportssabiem2.0 | 10:30 |
| | POWER PUMP esportssabiem | | | | | |
| | SPINNING COMPLEX L'11 | SPINNING COMPLEX L'11 | SPINNING COMPLEX L'11 | SPINNING COMPLEX L'11 | SPINNING COMPLEX L'11 | |
| 15:15 | PILATES esportssabiem2.0 | | AERÒBIC esportssabiem | | | 15:15 |
| 18:00 | PILATES esportssabiem2.0 | PILATES esportssabiem2.0 | IOGATERÀPIA esportssabiem2.0 | POWER PUMP esportssabiem | PILATES esportssabiem2.0 | 18:00 |
| | CARDIOBOX esportssabiem | POWER PUMP esportssabiem | ZUMBA esportssabiem | | AERÒBIC esportssabiem | |
| | SPINNING COMPLEX L'11 | SPINNING COMPLEX L'11 | SPINNING COMPLEX L'11 | SPINNING COMPLEX L'11 | SPINNING COMPLEX L'11 | |
| 19:00 | PILATES esportssabiem2.0 | PILATES esportssabiem2.0 | REC. SOL PÈLVIC esportssabiem2.0 | PILATES esportssabiem2.0 | POWER PUMP esportssabiem | 19:00 |
| | ZUMBA esportssabiem | GAC esportssabiem | AERÒBIC esportssabiem | CARDIOBOX esportssabiem | | |
| | SPINNING COMPLEX L'11 | SPINNING COMPLEX L'11 | SPINNING COMPLEX L'11 | SPINNING COMPLEX L'11 | SPINNING COMPLEX L'11 | |
| 19:30 | | | IOGATERÀPIA esportssabiem2.0 | | | 19:30 |
| 20:00 | PILATES esportssabiem2.0 | IOGA esportssabiem2.0 | POWER PUMP esportssabiem | IOGA esportssabiem2.0 | IOGATERÀPIA esportssabiem2.0 | 20:00 |
| | AERÒBIC esportssabiem | ZUMBA esportssabiem | | B. STRONG/HIIT esportssabiem | | |
| | SPINNING COMPLEX L'11 | SPINNING COMPLEX L'11 | SPINNING COMPLEX L'11 | SPINNING COMPLEX L'11 | | |

Amb les noves mesures que ha aprovat el Govern de la Generalitat i que seran efectives del 7 al 17 de gener, per la qual es prorroguen i es modifiquen les mesures en matèria de salut pública per a la contenció del brot epidèmic de la pandèmia de COVID-19 al territori de Catalunya, ens hem vist obligats a modificar les activitats que oferim:

- Anul·lades totes les activitats dirigides aquàtiques.
- Anul·lades les activitats d'Spinning virtual.
- Només es realitzarà de manera presencial al complex L'11, l'activitat d'Spinning, amb un aforament limitat. La realització de les activitats requeriran cita prèvia a esportssabarca.deporsite.net. Les reserves seran visibles a partir de les 7.00 del matí i es podran realitzar pel mateix dia o el dia següent.
- És obligatori l'ús de mascareta per accedir a la instal·lació i fins al moment de l'inici de l'activitat. És obligatori la desinfecció del material a l'inici i un cop finalitzada l'activitat. Mantenir la distància mínima de seguretat.
- La resta d'activitats es realitzaran via Instagram a la direcció [esportssabiem](https://www.instagram.com/esportssabiem) i [esportssabiem2.0](https://www.instagram.com/esportssabiem2.0). **Consulta el quadrat.**
- El Departament d'Activitats podrà si ho considera necessari, modificar el nombre de sessions, el contingut, els horaris i els tècnics que les imparteixen. Una sessió es podrà anul·lar en el supòsit d'impossibilitat material o tècnica de substitució.