

# ACTIVITATS DIRIGIDES

## TEMPORADA 2020/2021

### ACTIVITATS VIRTUALS A INSTAGRAM I PRESENCIALS A LA PISTA EXTERIOR!!!



### esportssabiem , esportssabiem2.0

### INICI 18 DE GENER DE 2021

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

POSTURAL /RELAX

A.F./BENESTAR

SPINNING

AQUÀTIQUES

TONIFICACIÓ

CARDIO-COREO

TREBALL LOCALITZAT

PREPARACIÓ / RECUPERACIÓ

- Anul·lades totes les activitats dirigides aquàtiques.
- Anul·lades les activitats d' spinning virtual.
- La realització de les activitats PRESENCIALS requeriran cita prèvia a [esportssabarca.deportsite.net](http://esportssabarca.deportsite.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 quadrant.
- 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.