

# ACTIVITATS DIRIGIDES

## ESTIU 2021

Del 26 al 30 de juliol

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
8:00	PILATES Sala 1		8:00		8:00
8:30	AQUASUAU Piscina		8:30 AQUASUAU Piscina		8:30
9:00	REC. SOL PÈLVIC Sala 1	MEDITACIÓ Sala 1	9:00	MEDITACIÓ Sala 1	9:00
9:30	IOGATERÀPIA Sala 1		9:30		
9:30	AERÒBIC Pista Semicoberta	POWER PUMP Pista Semicoberta	CARDIOBOX Pista Semicoberta	GAC Pista Semicoberta	B.STRONG/HIIT Pista Semicoberta
	AQUAGYM Piscina	AQUATÓ Piscina	AQUAGYM Piscina	AQUATÓ Piscina	AQUAGYM Piscina
10:00		IOGA Sala 1	10:00	IOGATERÀPIA Sala 1	10:00
10:30	PILATES Sala 1	B.STRONG/HIIT Pista Semicoberta	10:30 GAC Pista Semicoberta	B. STRONG/HIIT Pista Semicoberta	PILATES Sala 1
	ADULTS Pista Semicoberta	AQUASUAU Piscina	ADULTS Pista Poliesportiu	AQUASUAU Piscina	
11:15		AQUA POSTURAL Piscina	11:15		11:15
15:15	PILATES Sala 1	POWER PUMP Pista Semicoberta	15:15 AERÒBIC/STEP Pista Semicoberta	ZUMBA Pista Semicoberta	15:15
	AQUAGYM Piscina	AQUATÓ Piscina	AQUAGYM Piscina	AQUATÓ Piscina	AQUAGYM Piscina
18:00	PILATES Sala 1	PILATES Sala 1	18:00 PILATES Sala 1	PILATES Sala 1	18:00
	POWER PUMP Pista Semicoberta	STEP Pista Semicoberta	CARDIOBOX Pista Semicoberta	ZUMBA Pista Semicoberta	AERÒBIC Pista Semicoberta
	SPINNING Solàrium		SPINNING Solàrium	B. STRONG/HIIT Pista Poliesportiu	SPINNING Solàrium
19:00	PILATES Sala 1	MEDITACIÓ Sala 1	19:00 REC. SOL PÈLVIC Sala 1	MEDITACIÓ Sala 1	19:00
	CARDIOBOX Pista Semicoberta	POWER PUMP Pista Semicoberta	ZUMBA Pista Semicoberta	GAC Pista Semicoberta	B.STRONG/HIIT Pista Semicoberta
	AQUAGYM Piscina	SPINNING Solàrium	AQUATÓ Piscina	SPINNING Solàrium	AQUAGYM Piscina
20:00	IOGATERÀPIA Sala 1	IOGA Sala 1	20:00 IOGATERÀPIA Sala 1	IOGA Sala 1	20:00
	AERÒBIC Pista Semicoberta	ZUMBA Pista Semicoberta	POWER PUMP Pista Semicoberta	MAX POWER Pista Semicoberta	
	SPINNING Solàrium	MAX POWER Pista Exterior	SPINNING Solàrium		

### \*\*\* SPINNING VIRTUAL - NON STOP

Web : [esports.sabarca.cat](http://esports.sabarca.cat) - Twitter : @esportssab - instagram : [esportssabien](https://www.instagram.com/esportssabien)

- La realització de les activitats requeriran cita prèvia a [esportssabarca.depsite.net](http://esportssabarca.depsite.net). Les reserves seran visibles a partir de les 7.00 del matí i es podran realitzar pel mateix dia o el dia següent.
- AFORAMENT ACTIVITATS: SALA 1: 25, SALA 2: 30, SALA 3: 5, PISTA SEMICOBERTA/EXTERIOR: 30, SOLÀRIUM: 25, PISCINA: 25.
- Les activitats que es realitzin en sales tancades o en la pista del poliesportiu serà obligatori l'ús de la mascareta.
- És obligatori la desinfecció del material a l'inici i un cop finalitzada l'activitat. Mantenir la distància mínima de seguretat.
- 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.

POSTURAL /RELAX	SPINNING	TONIFICACIÓ	TREBALL LOCALITZAT
A.F./BENESTAR	AQUÀTIQUES	CARDIO-COREO	PREPARACIÓ / RECUPERACIÓ