

INICI EL 6 DE SETEMBRE DE 2022

| | DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES | |
|----------|-----------------|-----------------|-------------------|-----------------|-----------------|----------|
| 8:00 | | | | | | |
| Sala 1 | PILATES | MEDITACIÓ | BODYBALANCE | MEDITACIÓ | PILATES | Sala 1 |
| 8:30 | | | | | | |
| Sala 3 | | TRX 30' | | TRX 30' | | Sala 3 |
| PISCINA | AQUASUAU | AQUASUAU | AQUASUAU | AQUASUAU | AQUASUAU | PISCINA |
| 9:00 | | | | | | |
| Sala 1 | REC. SOL PÈLVIC | | | | REC. SOL PÈLVIC | Sala 1 |
| Sala 2 | TRONC SUP. 30' | | | TRONC SUP. 30' | | Sala 2 |
| Sala 3 | | | TRX 30' | | | Sala 3 |
| Exterior | | MARXA ACTIVA | | MARXA SUAU | | Exterior |
| 9:30 | | | | | | |
| Sala 1 | IOGATERÀPIA | PILATES | BODYBALANCE | ZUMBA | IOGA | Sala 1 |
| Sala 2 | AERÒBIC | BODYPUMP | BODYSTRONG/HIIT | CARDIOBOX | BODYPUMP | Sala 2 |
| Sala 3 | SPINNING | SPINNING | SPINNING | | | Sala 3 |
| PISCINA | AQUAGYM | AQUATÓ | AQUAGYM | AQUATÓ | AQUAGYM | PISCINA |
| 10:30 | | | | | | |
| Sala 1 | PILATES | BODYBALANCE | PILATES INICIACIÓ | BODYBALANCE | IOGATERÀPIA | Sala 1 |
| Sala 2 | ADULTS | BODYSTRONG/HIIT | ADULTS | BODYSTRONG/HIIT | | Sala 2 |
| Sala 3 | TRX 30' | | | | TRX 30' | Sala 3 |
| PISCINA | | AQUASUAU | AQUASUAU | AQUASUAU | | PISCINA |
| 11:15 | | | | | | |
| PISCINA | | | | AQUA POSTURAL | | PISCINA |
| 15:15 | | | | | | |
| Sala 1 | | | | | BODYBALANCE | Sala 1 |
| Sala 2 | BODYPUMP | STEP | BODYSTRONG/HIIT | AERÒBIC | | Sala 2 |
| PISCINA | AQUAGYM | AQUATÓ | AQUAGYM | AQUATÓ | AQUAGYM | PISCINA |
| 17:15 | | | | | | |
| Sala 1 | BODYBALANCE | PILATES | ZUMBA | PILATES | | Sala 1 |
| Sala 2 | BODYPUMP | TRONC SUP. 30' | GAC | BODYPUMP | BODYSTRONG/HIIT | Sala 2 |
| 18:00 | | | | | | |
| Sala 1 | | BODYBALANCE | | BODYBALANCE | | Sala 1 |
| 18:15 | | | | | | |
| Sala 1 | IOGATERÀPIA | | PILATES | | PILATES | Sala 1 |
| Sala 2 | ZUMBA | CARDIOBOX | BODYPUMP | BODYSTRONG/HIIT | AERÒBIC | Sala 2 |
| Sala 3 | SPINNING | | SPINNING | | SPINNING | Sala 3 |
| 19:00 | | | | | | |
| Sala 1 | | MEDITACIÓ | | MEDITACIÓ | | Sala 1 |
| PISCINA | | AQUAEXTREM | | AQUAEXTREM | | PISCINA |
| 19:15 | | | | | | |
| Sala 1 | PILATES | | REC. SOL PÈLVIC | | REC. SOL PÈLVIC | Sala 1 |
| Sala 2 | BODYPUMP | STEP | CARDIOBOX | ZUMBA | | Sala 2 |
| Sala 3 | SPINNING | SPINNING | SPINNING | SPINNING | TRX 30' | Sala 3 |
| PISCINA | AQUAGYM | AQUATÓ | AQUAGYM | AQUATÓ | AQUAGYM | PISCINA |
| 20:00 | | | | | | |
| Sala 1 | | IOGA | | IOGA | | Sala 1 |
| 20:15 | | | | | | |
| Sala 1 | BODYBALANCE | | IOGATERÀPIA | | IOGATERÀPIA | Sala 1 |
| Sala 2 | | ZUMBA | BODYSTRONG/HIIT | BODYPUMP | | Sala 2 |
| PISCINA | AQUA POSTURAL | | | | | PISCINA |

PER A TREBALLAR LA FORÇA/RESISTÈNCIA...

PER A TREBALLAR EL COR

PER AL TEU BENESTAR...

PER AL TEU EQUILIBRI FÍSIC, MENTAL I EMOCIONAL...

- La realització de les activitats requeriran cita prèvia a 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: 25, SALA 3 TRX: 8, PISCINA: 30 (AQUAEXTREM 10 I AQUAPOSTURAL: 14)
- El Departament d'Activitats podrà si ho consideri necessari, modificar el nombre de sessions, el contingut, els horaris i els tècnics que les imparteixen, també en ponts, vacances de Nadal, Setmana Santa i al mes de juliol. A l'agost no es realitzen activitats.
- Una sessió es podrà anul·lar en el supòsit d'impossibilitat material o tècnica de substitució.