

# ACTIVITATS DIRIGIDES

## TEMPORADA 2020/2021

26 D'ABRIL DE 2021

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	
8:00	PILATES Sala 1	MEDITACIÓ Sala 1	8:00	MEDITACIÓ Sala 1	PILATES Sala 1	8:00
8:30	AQUASUAU Piscina		8:30	AQUASUAU Piscina		8:30
9:00	REC. SOL PÈLVIC Sala 1	MARXA ACTIVA EXTERIOR COMPLEX	9:00	MARXA ACTIVA EXTERIOR COMPLEX	REC. SOL PÈLVIC Sala 1	9:00
9:30	IOGATERÀPIA Sala 1		9:30	PILATES Sala 1	IOGA Sala 1	9:30
	AERÒBIC Pista Exterior	CARDIOBOX Pista Exterior		CARDIOBOX Pista Exterior	POWER PUMP Pista exterior	
	SPINNING Solàrium	SPINNING Solàrium		SPINNING Solàrium	STEP Pista Semicoberta	
	AQUAGYM Piscina	AQUATÓ Piscina		AQUAGYM Piscina	AQUAGYM Piscina	
10:30	PILATES Sala 1	B.STRONG/HIIT Pista exterior	10:30	GAC Pista Exterior	B. STRONG/HIIT Pista exterior	10:30
	ADULTS Pista Semicoberta	AQUASUAU Piscina		ADULTS Pista Semicoberta	AQUASUAU Piscina	
15:15	SPINNING Solàrium	POWER PUMP Pista exterior	15:15	AERÒBIC/STEP Pista Exterior	GAC Pista Exterior	15:15
	AQUAGYM Piscina	AQUATÓ Piscina		AQUAGYM Piscina	AQUATÓ Piscina	
17:00	GAC Pista Exterior	POWER PUMP Pista Exterior	17:00		GAC Pista Semicoberta	17:00
18:00	PILATES Sala 2	PILATES Sala 2	18:00	PILATES Sala 2	PILATES Sala 2	18:00
	POWER PUMP Pista exterior	B. STRONG/HIIT Pista exterior		CARDIOBOX Pista Exterior	GAC Pista Exterior	
	ZUMBA Pista Semicoberta	STEP Pista Semicoberta		GAC Pista Semicoberta	ZUMBA Pista Semicoberta	
	SPINNING Solàrium	SPINNING Solàrium		SPINNING Solàrium	SPINNING Solàrium	
19:00	PILATES Sala 2	MEDITACIÓ Sala 1	19:00	REC. SOL PÈLVIC Sala 1	MEDITACIÓ Sala 1	19:00
	CARDIOBOX Pista Exterior	GAC Pista exterior		ZUMBA Pista Exterior	B. STRONG/HIIT Pista exterior	
	SPINNING Solàrium	SPINNING Solàrium		POWER PUMP Pista Semicoberta	SPINNING Solàrium	
	AQUATÓ Piscina	AQUAGYM Piscina		AQUATÓ Piscina	AQUAGYM Piscina	
20:00	IOGATERÀPIA Sala 1	IOGA Sala 1	20:00	IOGATERÀPIA Sala 1	IOGA Sala 1	20:00
	AERÒBIC Pista Exterior	B.STRONG/HIIT Pista Exterior		POWER PUMP Pista Semicoberta	GAC Pista Exterior	
	SPINNING Solàrium	ZUMBA Pista Semicoberta		SPINNING Solàrium	SPINNING Solàrium	

\*\*\* SPINNING VIRTUAL - NON STOP

Web : [esports.sabarca.cat](http://esports.sabarca.cat) - Twitter : @esportssab - instagram : esportssabiem

- La realització de les activitats requeriran cita prèvia a [esportssabarca.deporsite.net](http://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.
- AFORAMENT ACTIVITATS: SALA 1: 16, SALA 2: 25, SALA 3: 8, PISTA SEMICOBERTA/EXTERIOR: 20, SOLÀRIUM: 20, PISCINA: 20.
- 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  
A.F./BENESTAR

SPINNING  
AQUÀTIQUES

TONIFICACIÓ  
CARDIO-COREO

TREBALL LOCALITZAT  
PREPARACIÓ / RECUPERACIÓ

