

ACTIVITATS DIRIGIDES

Temporada 2021/2022



INICI EL 4 D'OCTUBRE

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	
8:00			8:00			8:00
Sala 1	PILATES	MEDITACIÓ		MEDITACIÓ	PILATES	Sala 1
8:30			8:30			8:30
Sala 1			PILATES INICIACIÓ			Sala 1
Semicoberta		POWER PUMP				Semicoberta
PISCINA	AQUASUAU	AQUASUAU	AQUASUAU	AQUASUAU	AQUASUAU	PISCINA
9:00			9:00			9:00
Sala 1	REC. SOL PÈLVIC			IOGATERÀPIA	REC. SOL PÈLVIC	Sala 1
Exterior		MARXA ACTIVA				Exterior
Semicoberta	TRONC SUPERIOR 30'	TRONC SUPERIOR 30'	TRONC SUPERIOR 30'	TRONC SUPERIOR 30'		Semicoberta
9:30			9:30			9:30
Sala 1	IOGATERÀPIA	PILATES INICIACIÓ	PILATES		IOGA	Sala 1
Semicoberta	AERÒBIC	CARDIOBOX	ZUMBA	POWER PUMP	STEP	Semicoberta
Solàrium	SPINNING	SPINNING		SPINNING	GAC	Solàrium
PISCINA	AQUAGYM	AQUATÓ	AQUAGYM	AQUATÓ	AQUAGYM	PISCINA
10:30			10:30			10:30
Sala 1	PILATES		PILATES INICIACIÓ		PILATES	Sala 1
Sala 2	GAC		ADULTS			Sala 2
Semicoberta	ADULTS	BODY STRONG / HIIT	CARDIOBOX	BODY STRONG / HIIT	POWER PUMP	Semicoberta
PISCINA		AQUASUAU		AQUASUAU		PISCINA
11:15			11:15			11:15
PISCINA		AQUAPOSTURAL				PISCINA
15:15			15:15			15:15
Sala 1	PILATES					Sala 1
Semicoberta	ZUMBA	STEP	POWER PUMP	AERÒBIC	CARDIOBOX	Semicoberta
PISCINA	AQUAGYM	AQUATÓ	AQUAGYM	AQUATÓ	AQUAGYM	PISCINA
17:00			17:00			17:00
Sala 1		PILATES		PILATES		Sala 1
17:15			17:15			17:15
Sala 1	PILATES		PILATES INICIACIÓ		PILATES	Sala 1
Semicoberta	POWER PUMP	TRONC SUPERIOR 30'	GAC	TRONC SUPERIOR 30'	GAC	Semicoberta
18:00			18:00			18:00
Sala 1		IOGATERÀPIA		IOGATERÀPIA		Sala 1
18:15			18:15			18:15
Sala 1	PILATES INICIACIÓ		PILATES		PILATES	Sala 1
Semicoberta	ZUMBA	CARDIOBOX	POWER PUMP	BODY STRONG / HIIT	AERÒBIC	Semicoberta
Solàrium	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING		Solàrium
19:00			19:00			19:00
Sala 1		MEDITACIÓ		MEDITACIÓ		Sala 1
19:15			19:15			19:15
Sala 1	PILATES		REC. SOL PÈLVIC		PILATES	Sala 1
Semicoberta	POWER PUMP	STEP	CARDIOBOX	ZUMBA	BODY STRONG / HIIT	Semicoberta
Solàrium	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING		Solàrium
PISCINA	AQUAGYM	AQUATÓ	AQUAGYM	AQUATÓ	AQUAGYM	PISCINA
20:00			20:00			20:00
Sala 1		IOGA		IOGA		Sala 1
20:15			20:15			20:15
Sala 1	IOGATERÀPIA		IOGATERÀPIA		IOGATERÀPIA	Sala 1
Semicoberta	AERÒBIC	ZUMBA	BODY STRONG / HIIT	POWER PUMP		Semicoberta
Solàrium		SPINNING		SPINNING		Solàrium

PER TREBALLAR EL COR...

ZUMBA
AERÒBIC
STEP
CARDIOBOX
SPINNING
AQUAGYM



PER ENTRENAR LA FORÇA...

POWER PUMP
BODY STRONG/HIIT
GAC
TRONC SUPERIOR



PEL TEU BENESTAR...

IOGA
MEDITACIÓ
MARXA ACTIVA
ADULTS
AQUASUAU
PILATES
AQUATÓ



PER TENIR CONSCIÈNCIA DEL TEU COS...

REC. SOL PÈLVIC
AQUA POSTURAL
PILATES INICIACIÓ
IOGATERÀPIA



• La realització de les activitats requeriran cita prèvia a esportssabarca.deporiste.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: 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.

*** SPINNING VIRTUAL - NON STOP

- 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.

Web: esports.sabarca.cat

Twitter: [@esportssab](https://twitter.com/esportssab)

Instagram: [esportssabiem](https://www.instagram.com/esportssabiem)