

10 DE GENER DE 2022

LES MILLS BODYPUMP

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	
8:00	Sala 1 PILATES		8:00		Sala 1 PILATES	
		MEDITACIÓ		MEDITACIÓ		
8:30	Sala 1 PILATES INICIACIÓ		8:30		Sala 1 PILATES INICIACIÓ	
	Sala 3 TRX 30'				Sala 3 TRX 30'	
	PISCINA AQUASUAU	AQUASUAU	AQUASUAU	AQUASUAU	AQUASUAU	PISCINA AQUASUAU
9:00	Sala 1 REC. SOL PÈLVIC		9:00		Sala 1 REC. SOL PÈLVIC	
	Exterior MARXA ACTIVA			IOGATERÀPIA		Exterior MARXA ACTIVA
	Carpa Exterior TRONC SUPERIOR 30'	TRONC SUPERIOR 30'	TRONC SUPERIOR 30'	TRONC SUPERIOR 30'		Carpa Exterior TRONC SUPERIOR 30'
9:30	Sala 1 IOGATERÀPIA		9:30		Sala 1 IOGATERÀPIA	
	Sala 2 SPINNING	PILATES INICIACIÓ	PILATES		IOGA	Sala 2 IOGA
	Carpa Exterior AERÒBIC	SPINNING	SPINNING	SPINNING	BODY PUMP	Carpa Exterior BODY PUMP
	PISCINA AQUAGYM	AQUATÓ	ZUMBA	CARDIOBOX	AQUAGYM	PISCINA AQUAGYM
10:30	Sala 1 PILATES		10:30		Sala 1 PILATES	
	Sala 3 TRX 30'			ADULTS	TRX 30'	Sala 3 TRX 30'
	Carpa Exterior ADULTS		CARDIOBOX			Carpa Exterior CARDIOBOX
	Semicoberta GAC			BODY STRONG / HIIT		Semicoberta BODY STRONG / HIIT
	PISCINA AQUASUAU	AQUASUAU		AQUASUAU		PISCINA AQUASUAU
11:15	PISCINA AQUAPOSTURAL		11:15		PISCINA AQUAPOSTURAL	
15:15	Sala 1 PILATES		15:15		Sala 1 PILATES	
	Carpa Exterior BODY PUMP	STEP	BODY STRONG / HIIT	AERÒBIC	CARDIOBOX	Carpa Exterior CARDIOBOX
	PISCINA AQUAGYM	AQUATÓ	AQUAGYM	AQUATÓ	AQUAGYM	PISCINA AQUAGYM
17:00	Sala 1 PILATES		17:00		Sala 1 PILATES	
17:15	Sala 1 PILATES		17:15		Sala 1 PILATES	
	Carpa Exterior BODY PUMP	TRONC SUPERIOR 30'	PILATES INICIACIÓ	BODY PUMP	GAC	Carpa Exterior BODY PUMP
			GAC		GAC	
18:00	Sala 1 IOGATERÀPIA		18:00		Sala 1 IOGATERÀPIA	
18:15	Sala 1 PILATES INICIACIÓ		18:15		Sala 1 PILATES INICIACIÓ	
	Sala 2 SPINNING	SPINNING	PILATES		PILATES	Sala 2 SPINNING
	Carpa Exterior ZUMBA	CARDIOBOX	SPINNING	SPINNING	SPINNING	Carpa Exterior CARDIOBOX
	Semicoberta ZUMBA		BODY PUMP	BODY STRONG / HIIT	AERÒBIC	Semicoberta BODY PUMP
19:00	Sala 1 MEDITACIÓ		19:00		Sala 1 MEDITACIÓ	
	PISCINA GRAN AQUAEXTREM	AQUAEXTREM		AQUAEXTREM		PISCINA GRAN AQUAEXTREM
19:15	Sala 1 PILATES		19:15		Sala 1 PILATES	
	Sala 2 SPINNING	SPINNING	REC. SOL PÈLVIC	SPINNING	REC. SOL PÈLVIC	Sala 2 SPINNING
	Carpa Exterior BODY PUMP	STEP	CARDIOBOX	ZUMBA	BODY STRONG / HIIT	Carpa Exterior BODY PUMP
	PISCINA AQUAGYM	AQUATÓ	AQUAGYM	AQUATÓ	AQUAGYM	PISCINA AQUAGYM
20:00	Sala 1 IOGA		20:00		Sala 1 IOGA	
20:15	Sala 1 IOGATERÀPIA		20:15		Sala 1 IOGATERÀPIA	
	Sala 2 TRX 30'		IOGATERÀPIA		IOGATERÀPIA	Sala 2 TRX 30'
	Carpa Exterior AERÒBIC	ZUMBA	SPINNING			Carpa Exterior AERÒBIC
	Semicoberta GAC	GAC	TRX 30'	BODY PUMP		Semicoberta GAC

PER TREBALLAR EL COR...

ZUMBA
AERÒBIC
STEP
CARDIOBOX
SPINNING
AQUAGYM
AQUAEXTREM



PER ENTRENAR LA FORÇA...

BODY PUMP
BODY STRONG/HIIT
GAC
TRONC SUPERIOR
TRX



PEL TEU BENESTAR...

IOGA
MEDITACIÓ
MARXA ACTIVA
ADULTS
AQUASUAU
PILATES
AQUATÓ



PER TENIR CONSCIÈNCIA DEL TEU COS...

REC. SÒL PÈLVIC
AQUA POSTURAL
PILATES INICIACIÓ
IOGATERÀPIA



• La realització de les activitats requeriran cita prèvia a esportssabarca.deporstsite.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: 20, SALA 2: 25, SALA 3 SPINNING VIRTUAL 5, SALA 3 TRX: 8, PISTA SEMICOBERTA: 25, CARPA EXTERIOR: 25, PISCINA: 30 (AQUAEXTREM I AQUAPOSTURAL: 10)

• 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.