

ACTIVITATS DIRIGIDES Temporada 2021/2022

DEL 27 DE JUNY A L'1 DE JULIOL

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

PER TREBALLAR EL COR...

ZUMBA
AERÒBIC
STEP
CARDIOBOX
SPINNING
AQUAGYM
AQUAEXTREM



PER ENTRENAR LA FORÇA...

BODYPUMP
BODY STRONG/HIIT
GAC
TRONC SUPERIOR
TRX



PER TENIR CONSCIÈNCIA DEL TEU COS...

REC. SÒL PÈLVIC
AQUA POSTURAL
PILATES INICIACIÓ
IOGATERÀPIA



PEL TEU BENESTAR...

IOGA
MEDITACIÓ
MARXA ACTIVA
ADULTS
AQUASUAU
PILATES
AQUATÓ
BODYBALANCE



• 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: 25, SALA 3 TRX: 8, PISTA SEMICOBERTA: 30, PISCINA: 30 (AQUAEXTREM I AQUAPOSTURAL: 10)

• El Departament d'Activitats podrà si ho consideri necessari, modificar el nombre de sessions, el contingut, els horaris i els tècnics que les imparteixen, 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.