

# ACTIVITATS DIRIGIDES Temporada 2021/2022

## DEL 4 AL 29 DE JULIOL

### DILLUNS DIMARTS DIMECRES DIJOUS DIVENDRES

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



PER EL TEU BENESTAR...

IOGA  
MEDITACIÓ  
MARXA ACTIVA  
ADULTS  
AQUASUAU  
PILATES  
AQUATÓ  
BODYBALANCE



La realització de les activitats requeriran cita prèvia a [esportssabarca.deporiste.net](http://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.