

ACTIVITATS DIRIGIDES

esportssab
Temporada 2023-2024

| | DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES | |
|--------------|---------------------------------------|---|---|--|---|---------------------------------------|
| 7:15 | Sala 1 Sala 2 | PILATES | | PILATES | | Sala 1 Sala 2 |
| | | BODYPUMP | | BODYPUMP | | 7:15 |
| 8:00 | Sala 1 | PILATES | MEDITACIÓ | MEDITACIÓ | PILATES | Sala 1 |
| | | | | | | 8:00 |
| 8:30 | PISCINA | AQUASUAU | AQUASUAU | AQUASUAU | AQUASUAU | PISCINA |
| | | | | | | 8:30 |
| 9:00 | Sala 1 Sala 2 Exterior | REC. SOL PÈLVIC TRONC SUP. 30' | | TRONC SUP. 30' | | Sala 1 Sala 2 Exterior |
| | | MARXA ACTIVA | | MARXA ACTIVA | | 9:00 |
| 9:30 | Sala 1 Sala 2 Sala 3 PISCINA | IOGATERÀPIA BODYPUMP GROUP CYCLE AQUAGYM | PILATES TRONC SUPERIOR AQUATÓ | BODYBALANCE BODYSTRONG/HIIT AQUAGYM | ZUMBA GAC AQUATÓ | Sala 1 Sala 2 Sala 3 PISCINA |
| | | | | | | 9:30 |
| 10:30 | Sala 1 Sala 2 PISCINA | PILATES ADULTS | BODYBALANCE GAC EXPRESS 30' AQUASUAU | PILATES INICIACIÓ ADULTS AQUASUAU | BODYBALANCE AQUASUAU | Sala 1 Sala 2 PISCINA |
| | | | | | | 10:30 |
| 11:15 | PISCINA | | | AQUA POSTURAL | | PISCINA |
| | | | | | | 11:15 |
| 15:15 | Sala 1 Sala 2 PISCINA | PILATES BODYPUMP AQUAGYM | | BODYSTRONG/HIIT AQUAGYM | AERÒBIC AQUATÓ | Sala 1 Sala 2 PISCINA |
| | | | | | | 15:15 |
| 17:15 | Sala 1 Sala 2 Sala 3 | BODYBALANCE BODYPUMP | PILATES TRONC SUPERIOR | ZUMBA GAC | PILATES BODYPUMP TRX 30' | Sala 1 Sala 2 Sala 3 |
| | | | | | | 17:15 |
| 18:15 | Sala 1 Sala 2 Sala 3 | IOGATERÀPIA ZUMBA GROUP CYCLE | BODYBALANCE STEP TRX 30' | PILATES BODYPUMP GROUP CYCLE | GAC BODYSTRONG/HIIT | Sala 1 Sala 2 Sala 3 |
| | | | | | | 18:15 |
| 19:00 | PISCINA | | AQUAEXTREM | AQUAEXTREM | | PISCINA |
| | | | | | | 19:00 |
| 19:15 | Sala 1 Sala 2 Sala 3 PISCINA | PILATES BODYPUMP GROUP CYCLE AQUAGYM | MEDITACIÓ CARDIOBOX GROUP CYCLE AQUATÓ | REC. SOL PÈLVIC BODYSTRONG/HIIT GROUP CYCLE AQUAGYM | MEDITACIÓ ZUMBA GROUP CYCLE AQUATÓ | Sala 1 Sala 2 Sala 3 PISCINA |
| | | | | | | 19:15 |
| 20:00 | Sala 1 | | IOGATERÀPIA | | IOGATERÀPIA | Sala 1 |
| | | | | | | 20:00 |
| 20:15 | Sala 1 Sala 2 PISCINA | BODYBALANCE IOGA ZUMBA | | GAC | IOGA BODYPUMP | Sala 1 Sala 2 PISCINA |
| | | AQUA POSTURAL | | | | 20:15 |

Web: esports.sabarca.cat Instagram: [esportssabiem](https://www.instagram.com/esportssabiem)

PER A TREBALLAR LA FORÇA/RESISTÈNCIA...

PER A TREBALLAR EL COR...

PER AL TEU BENESTAR...

PER AL TEU EQUILIBRI FÍSIC, MENTAL I EMOCIONAL...

• La realització de les activitats requeriran cita prèvia a esportssabarca.deposite.net. Les reserves seran visibles a partir de les 7.00 del matí i es podran realitzar pel mateix dia.

• AFORAMENT ACTIVITATS: SALA 1: 20-35, SALA 2: 30-40, SALA 3: 44, SALA 3 TRX: 8, PISCINA: 35 (AQUAEXTREM 10 I AQUAPOSTURAL: 14)

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

• Per a poder dur a terme les activitats:

- mínim 5 participants a Aeròbic, CardioBox, Group Cycle, Step, Zumba, BodyPump, Bodystrong i Bodybalance.

- mínim 2 participants a GAC, TRX, Tronc Superior, Pilates, Marxa Activa, Ioga, Iogateràpia, Meditació, Recuperació sòl pèlvic i totes les activitats aquàtiques.

LESMILLS