

# ACTIVITATS D'

del 25 de juny al 26 de juliol.



		DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES		
7:15	Sala 1 Sala 2	PILATES	MEDITACIÓ BODYPUMP	PILATES	MEDITACIÓ BODYPUMP		Sala 1 Sala 2	7:15
8:00	Sala 1 Exterior	PILATES	MARXA ACTIVA		MARXA ACTIVA	PILATES	Sala 1 Exterior	8:00
8:30	PISCINA	AQUASUAU	AQUASUAU	AQUASUAU	AQUASUAU	AQUASUAU	PISCINA	8:30
9:00	Sala 1	REC. SOL PÈLVIC				REC. SOL PÈLVIC	Sala 1	9:00
9:30	Sala 1 Sala 2 Sala 3 PISCINA	IOGATERÀPIA BODYPUMP AQUAGYM	ZUMBA AQUATÓ	BODYBALANCE CYCLE&STRENGTH AQUAGYM	BODYSTRONG/HIIT AQUATÓ	IOGATERÀPIA BODYPUMP AQUAGYM	Sala 1 Sala 2 Sala 3 PISCINA	9:30
10:30	Sala 1 Sala 2 PISCINA	PILATES ADULTS	IOGA AQUASUAU	PILATES INICIACIÓ ADULTS AQUASUAU	BODYBALANCE AQUASUAU	IOGA	Sala 1 Sala 2 PISCINA	10:30
15:15	Sala 1 Sala 2 PISCINA		PILATES AQUATÓ		BODYBALANCE AQUAGYM AQUATÓ		Sala 1 Sala 2 PISCINA	15:15
17:15	Sala 1 Sala 2	BODYBALANCE BODYPUMP	PILATES	ZUMBA BODYSTRONG/HIIT	PILATES		Sala 1 Sala 2	17:15
18:15	Sala 1 Sala 2 Sala 3	IOGATERÀPIA AERÒBIC GROUP CYCLE	BODYBALANCE BODYPUMP CYCLE&STRENGTH	PILATES CARDIOBOX GROUP CYCLE	IOGATERÀPIA BODYPUMP CYCLE&STRENGTH	PILATES ZUMBA	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 CYCLE&STRENGTH AQUAGYM	MEDITACIÓ STEP GROUP CYCLE AQUATÓ	REC. SOL PÈLVIC BODYSTRONG/HIIT	MEDITACIÓ ZUMBA GROUP CYCLE AQUATÓ	BODYPUMP	Sala 1 Sala 2 Sala 3 PISCINA	19:15
20:00	Sala 1		IOGA	IOGATERÀPIA	IOGA		Sala 1	20:00
20:15	Sala 1 Sala 2 Sala 3 PISCINA	BODYBALANCE	ZUMBA	CYCLE&STRENGTH	BODYPUMP		Sala 1 Sala 2 Sala 3 PISCINA	20:15

- La realització de les activitats requeriran cita prèvia a [esportssabarca.deposrite.net](http://esportssabarca.deposrite.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, com a mínim hauran de ser 5 participants, a excepció del TRX i l'Aquaextrem.

PER A TREBALLAR LA FORÇA/RESISTÈNCIA...

PER A TREBALLAR EL COR...

PER AL TEU BENESTAR...

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

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

Web: [esports.sabarca.cat](http://esports.sabarca.cat)

