

# ACTIVITATS DIRIGIDES

## TEMPORADA 2025/2026

|       |          | DILLUNS         | DIMARTS         | DIMECRES          | DIJOUS          | DIVENDRES         |          |       |
|-------|----------|-----------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|----------|-------|
| 7:00  | Sala 1   |                 | PILATES         |                   | PILATES         |                   | Sala 1   | 7:00  |
|       | Sala 2   | FULL BODY       |                 | BODYPUMP          |                 | GAC               | Sala 2   |       |
|       |          |                 |                 |                   |                 |                   |          |       |
| 8:00  | Sala 1   | PILATES         | MEDITACIÓ       |                   | IOGA            | PILATES           | Sala 1   | 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  |
|       |          |                 |                 |                   |                 |                   |          |       |
| 9:15  | Exterior |                 | MARXA ACTIVA    |                   | MARXA ACTIVA    |                   | Exterior | 9:15  |
|       |          |                 |                 |                   |                 |                   |          |       |
| 9:30  | Sala 1   | IOGATERÀPIA     | PILATES         | BODYBALANCE       |                 | IOGATERÀPIA       | Sala 1   | 9:30  |
|       | Sala 2   | BODYPUMP        | FULL BODY       | TRONC SUPERIOR    | ZumSAB          | BODYPUMP          | Sala 2   |       |
|       | Sala 3   | GROUP CYCLE     |                 |                   | CYCLE&STRENGTH  |                   | Sala 3   |       |
|       | PISCINA  | AQUAGYM         | AQUATÓ          | AQUAGYM           | AQUATÓ          | AQUAGYM           | PISCINA  |       |
|       |          |                 |                 |                   |                 |                   |          |       |
| 10:30 | Sala 1   | IOGA            | BODYBALANCE     | PILATES INICIACIÓ | BODYBALANCE     | PILATES INICIACIÓ | Sala 1   | 10:30 |
|       | Sala 2   | ADULTS          | CORE 30'        | ADULTS            | CORE 30'        |                   | Sala 2   |       |
|       | Sala 3   |                 |                 |                   |                 | GROUP CYCLE       | Sala 3   |       |
|       | PISCINA  |                 | AQUASUAU        | AQUASUAU          | AQUASUAU        |                   | PISCINA  |       |
|       |          |                 |                 |                   |                 |                   |          |       |
| 11:15 | PISCINA  |                 |                 |                   | AQUA POSTURAL   |                   | PISCINA  | 11:15 |
|       |          |                 |                 |                   |                 |                   |          |       |
| 15:15 | Sala 1   |                 | PILATES         |                   |                 | BODYBALANCE       | Sala 1   | 15:15 |
|       | Sala 2   | BODYPUMP        |                 |                   | AERÒBIC         |                   | Sala 2   |       |
|       | Sala 3   |                 |                 | CYCLE&STRENGTH    |                 |                   | Sala 3   |       |
|       | PISCINA  | AQUAGYM         | AQUATÓ          | AQUAGYM           | AQUATÓ          | AQUAGYM           | PISCINA  |       |
|       |          |                 |                 |                   |                 |                   |          |       |
| 17:15 | Sala 1   | BODYBALANCE     | PILATES         | BODYBALANCE       | PILATES         |                   | Sala 1   | 17:15 |
|       | Sala 2   | BODYPUMP        | BODYCOMBAT      | BODYPUMP          | GAC             | TRONC SUPERIOR    | Sala 2   |       |
|       | Sala 3   | TRX             | CORE 30'        | TRX               | CORE 30'        |                   | Sala 2   |       |
|       |          |                 |                 |                   |                 |                   |          |       |
| 18:15 | Sala 1   | IOGATERÀPIA     | BODYBALANCE     | GAC               | IOGATERÀPIA     | PILATES           | Sala 1   | 18:15 |
|       | Sala 2   | AERÒBIC         | FULL BODY       | ZumSAB            | BODYPUMP        | BODYCOMBAT        | Sala 2   |       |
|       | Sala 3   | GROUP CYCLE     | TRX             | GROUP CYCLE       | TRX             |                   | Sala 3   |       |
|       |          |                 |                 |                   |                 |                   |          |       |
| 19:00 | PISCINA  |                 | AQUAEXTREM      |                   | AQUAEXTREM      |                   | PISCINA  | 19:00 |
|       |          |                 |                 |                   |                 |                   |          |       |
| 19:15 | Sala 1   | PILATES         | REC. SOL PÈLVIC | PILATES           | REC. SOL PÈLVIC | GAC               | Sala 1   | 19:15 |
|       | Sala 2   | BODYPUMP        | STEP            | FULL BODY         | ZumSAB          | BODYPUMP          | Sala 2   |       |
|       | Sala 3   | CYCLE&STRENGTH  | GROUP CYCLE     | CYCLE&STRENGTH    | GROUP CYCLE     |                   | Sala 3   |       |
|       | PISCINA  | AQUAGYM         | AQUATÓ          | AQUAGYM           | AQUATÓ          | AQUAGYM           | PISCINA  |       |
|       |          |                 |                 |                   |                 |                   |          |       |
| 20:00 | Sala 1   |                 | IOGA            | IOGATERÀPIA       | IOGA            |                   | Sala 1   | 20:00 |
|       |          |                 |                 |                   |                 |                   |          |       |
| 20:15 | Sala 1   | BODYBALANCE     |                 |                   |                 | PILATES           | Sala 1   | 20:15 |
|       | Sala 2   | FULL BODY       | ZumSAB          | BODYCOMBAT        | BODYPUMP        |                   | Sala 2   |       |
|       | PISCINA  | AQUATÓ          | AQUAFIT         | AQUA POSTURAL     | AQUAFIT         |                   | PISCINA  |       |

- La realització de les activitats requeriran cita prèvia a [esportssabarca.deporsite.net](https://esportssabarca.deporsite.net). Les reserves seran visibles a partir de les 7.00 del matí i es podran realitzar pel mateix dia.
- Màxim de reserves per dia: 2 activitats físiques i 2 activitats aquàtiques.
- AFORAMENT ACTIVITATS: SALA 1: 20-30, SALA 2: 30-50, SALA 3: 8-10-16-44, 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 Adults, Aeròbic, Group Cycle, Step, ZumSAB, BodyPump, Full Body, Bodybalance, BodyCombat, GAC, Trons Superior, Aquagym, Aquató, Aquasuaui Aquafit.
  - mínim 2 participants a Cycle&Strength, TRX, Pilates, Pilates iniciació, Marxa Activa, Ioga, Iogateràpia, Meditació, Recuperació sòl pèlvic, CORE, Aquapostural i Aquaextrem.

PER A TREBALLAR LA FORÇA/RESISTÈNCIA..  
PER A TREBALLAR EL COR...  
PER AL TEU BENESTAR...  
PER AL TEU EQUILIBRI FÍSIC, MENTAL I EMOCIONAL...

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

Instagram: [esportssabiem](https://esportssabiem)

