

ACTIVITATS DIRIGIDES DEL 22 AL 24 DE DESEMBRE DE 2025

DL 22/12 DM 23/12 DX 24/12 DJ 25/12 DV 26/12

7:00	Sala 1		PILATES				Sala 1	7:00
	Sala 2	FULL BODY					Sala 2	
8:00	Sala 1	PILATES					Sala 1	8:00
8:30	PISCINA	AQUASUAU	AQUASUAU	AQUASUAU			PISCINA	8:30
9:30	Sala 1			PILATES			Sala 1	
	Sala 2	BODYPUMP	FULL BODY				Sala 2	9:30
	PISCINA	AQUAGYM	AQUATÓ	AQUAGYM			PISCINA	
10:30	Sala 2	ADULTS		ADULTS			Sala 2	10:30
	PISCINA		AQUASUAU	AQUASUAU			PISCINA	
15:15	Sala 2	BODYPUMP					Sala 2	15:15
	PISCINA	AQUAGYM	AQUATÓ				PISCINA	
17:15	Sala 1	BODYBALANCE	PILATES				Sala 1	
	Sala 2	BODYPUMP	BODYCOMBAT				Sala 2	17:15
	Sala 3	TRX					Sala 2	
18:15	Sala 1	CORE 30'	BODYBALANCE				Sala 1	
	Sala 2	BODYCOMBAT	FULL BODY				Sala 2	18:15
	Sala 3	GROUP CYCLE					Sala 3	
19:15	Sala 1	PILATES					Sala 1	
	Sala 2	BODYPUMP	GAC				Sala 2	19:15
	PISCINA	AQUAGYM	AQUATÓ				PISCINA	
20:15	Sala 2	FULL BODY					Sala 2	20:15

- La realització de les activitats requeriran cita prèvia a esportssabarca.deposits.net. Les reserves seran visibles a partir de les 7.00 del matí i es podran realitzar pel mateix dia.
- AFORAMENT ACTIVITATS: SALA 1: 20-30, SALA 2: 30-50, SALA 3: 16-44, SALA 3 TRX: 8-10-16-44, PISCINA: 35 (AQUAEXTREM 10, AQUAPOSTURAL 14 i AQUAFIT 16)
- 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 Adutls, Group Cycle, ZumSAB, BodyPump, Full Body, Bodybalance, BodyCombat, GAC, Tronc Superior, Aquagym, Aquató, Aquasuaui i Aquafit.
 - mínim 2 participants a Cycle&Strength, TRX, Pilates, CORE, Marxa Activa, loga, logateràpia, 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...

LES MILLS

Web: esports.sabarca.cat

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

 **esportssab**