

ACTIVITATS DIRIGIDES DEL 29 DE DESEMBRE AL 5 DE GENER

DL 29/12 DM 30/12 DX 31/12 DJ 01/01 DV 02/01					DL 05/01					
7:00	Sala 1		PILATES		GAC	Sala 2	7:00	7:00	Sala 2	FULL BODY
	Sala 2	FULL BODY		BODYPUMP			8:00	Sala 1	PILATES	
8:00	Sala 1	PILATES					8:00	8:30	PISCINA	AQUASUAU
8:30	PISCINA	AQUASUAU	AQUASUAU	AQUASUAU	AQUASUAU	PISCINA	8:30	9:00	Sala 1	REC.SÒL PÈLVIC
9:30	Sala 2	GAC	FULL BODY	TRONC SUPERIOR	FULL BODY	Sala 2	9:30	9:30	Sala 1	LOGATERÀPIA
	PISCINA	AQUAGYM	AQUATÓ	AQUAGYM	AQUAGYM	PISCINA			Sala 2	BODYPUMP
10:30	Sala 2	ADULTS			PILATES INICIACIÓ	Sala 1	10:30	10:30	Sala 1	IOGA
	PISCINA		AQUASUAU	AQUASUAU					Sala 2	ADULTS
15:15	Sala 1		PILATES				15:15			
	PISCINA	AQUAGYM	AQUATÓ		AQUAGYM	PISCINA				
17:15	Sala 1	BODYBALANCE	PILATES				17:15			
	Sala 2	FULL BODY	GAC		TRONC SUPERIOR	Sala 2				
18:15	Sala 1	PILATES	BODYBALANCE		PILATES	Sala 1	18:15			
	Sala 2	BODYPUMP	FULL BODY		BODYCOMBAT	Sala 2				
19:15	Sala 2	GAC	BODYPUMP		BODYPUMP	Sala 2	19:15			
	PISCINA	AQUAGYM	AQUATÓ		AQUAGYM	PISCINA				

- 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: 20-30, 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 Adult's, Group Cycle, ZumSAB, BodyPump, Full Body, Bodybalance, BodyCombat, GAC, Tronc Superior, Aquagym, Aquatò, Aquasau i Aquafit.
 - mínim 2 participants a Cycle&Strength, TRX, Pilates, CORE, Marxa Activa, Ioga, 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