

ACTIVITATS DIRIGIDES

Del 30 de març al 2 d'abril

		DL 30/03	DM 31/03	DX 1/04	DJ 2/04			
7:00	Sala 1		PILATES		PILATES	Sala 1	7:00	
	Sala 2	FULL BODY		GAC		Sala 2		
8:00	Sala 1	PILATES				Sala 1	8:00	
8:30	PISCINA	AQUASUAU	AQUASUAU	AQUASUAU	AQUASUAU	PISCINA	8:30	
9:00	Sala 1	REC. SÒL PÈLVIC				Sala 1	9:00	
9:30	Sala 1	IOGATERÀPIA	PILATES	BODYBALANCE	PILATES	Sala 1	9:30	
	Sala 2	BODYCOMBAT	FULL BODY	TRONC SUPERIOR		Sala 2		
	Sala 3	GROUP CYCLE				Sala 3		
	PISCINA	AQUAGYM	AQUATÓ	AQUAGYM	AQUATÓ	PISCINA		
10:30	Sala 1	IOGA	BODYBALANCE	PILATES INICIACIÓ	BODYBALANCE	Sala 1	10:30	
	Sala 2	ADULTS	CORE 30'	ADULTS		Sala 2		
	Sala 3					Sala 3		
	PISCINA		AQUASUAU	AQUASUAU	AQUASUAU	PISCINA		
11:30	PISCINA	AQUA POSTURAL				PISCINA	11:30	
15:15	Sala 1		PILATES			Sala 1	15:15	
	Sala 2	BODYPUMP				Sala 2		
	Sala 3			CYCLE&STRENGTH		Sala 3		
	PISCINA	AQUAGYM	AQUATÓ	AQUAGYM		PISCINA		
17:15	Sala 1	BODYBALANCE	GAC	BODYBALANCE		Sala 1	17:15	
	Sala 2	BODYPUMP	BODYCOMBAT	BODYPUMP		Sala 2		
	Sala 3	TRX		TRX		Sala 3		
	Pista Atl.		RUNNING			Pista Atl.		
18:15	Sala 1	CORE 30'	PILATES	GAC		Sala 1	18:15	
	Sala 2	AERÒBIC	FULL BODY	ZumSAB		Sala 2		
	Sala 3	GROUP CYCLE		GROUP CYCLE	Sala 3			
19:00	PISCINA		AQUAEXTREM		PISCINA	19:00		
19:15	Sala 1	PILATES		PILATES	Sala 1	19:15		
	Sala 2	BODYPUMP	STEP	FULL BODY	Sala 2			
	Sala 3		GROUP CYCLE		Sala 3			
	PISCINA	AQUAGYM	AQUATÓ	AQUAGYM	PISCINA			
20:15	Sala 1	BODYBALANCE			Sala 1	20:15		
	Sala 2	FULL BODY	ZumSAB		Sala 2			

- La realització de les activitats requeriran cita prèvia a esportssabarca.deporsite.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 Aducls, Aeròbic, Group Cycle, Step, ZumSAB, BodyPump, Full Body, Bodybalance, BodyCombat, GAC, Tronc Superior, Running, Aquagym, Aquató, Aquasau i Aquafit.
 - mínim 2 participants a Cycle&Strength, TRX, Pilates, CORE, Marxa Activa, loga, logateràpia, Meditació, Recuperació sòl pèlvic, Aquapostural i Aquaextrem.

LES MILLS

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