ACTIVITATS DIRIGIDES
TEMPORADA 2026/2027

		DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES		
7:00	Sala 1		PILATES				Sala 1	7:00
	Sala 2	BODYPUMP		FULL BODY	TRONC SUPERIOR	GAC	Sala 2	
8:00	Sala 1	PILATES	IOGA	MOBILITY 30'		PILATES	Sala 1	8:00
8:30	PISCINA	AQUASUAU	AQUASUAU	AQUASUAU	AQUASUAU	AQUASUAU	PISCINA	8:30
9:00	Sala 1	REC. SÒL PELVIÀ				REC. SÒL PELVIÀ	Sala 1	9:00
9:15	Exterior		MARXA ACTIVA		MARXA ACTIVA		Exterior	9:15
9:30	Sala 1	IOGATERÀPIA	PILATES	BODYBALANCE	PILATES	IOGATERÀPIA	Sala 1	9:30
	Sala 2	GAC	FULL BODY	TRONC SUPERIOR	ZumSAB	BODYPUMP	Sala 2	
	Sala 3	GROUP CYCLE					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	
	BOX	HYBRID TRAINING		HYBRID TRAINING			BOX	
	PISCINA		AQUASUAU	AQUASUAU	AQUASUAU		PISCINA	
11:30	PISCINA	AQUA POSTURAL			AQUA POSTURAL		PISCINA	11:30
15:15	Sala 1		PILATES				Sala 1	15:15
	Sala 2	BODYPUMP			GAC	TRONC SUPERIOR	Sala 2	
	Sala 3			CYCLE&STRENGTH			Sala 3	
	PISCINA	AQUAGYM	AQUATÓ	AQUAGYM	AQUATÓ	AQUAGYM	PISCINA	
16:15	Sala 1	CORE 30'		CORE 30'			Sala 1	16:15
	Sala 3		TRX		TRX		Sala 3	
17:15	Sala 1	BODYBALANCE	PILATES	BODYBALANCE	PILATES	CORE 30'	Sala 1	17:15
	Sala 2	BODYPUMP	BODYCOMBAT	BODYPUMP	GAC	TRONC SUPERIOR	Sala 2	
	Sala 3	TRX	CORE 30'	TRX	CORE 30'		Sala 3	
	Pista Atl.		RUNNING				Pista Atl.	
	BOX			HYBRID TRAINING			BOX	
18:15	Sala 1	CORE 30'	IOGATERÀPIA	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. SÒL PELVIÀ	PILATES	MEDITACIÓ	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		IOGA		Sala 1	20:00
20:15	Sala 1	BODYBALANCE		IOGA NIDRA		PILATES	Sala 1	20:15
	Sala 2	FULL BODY	ZumSAB	BODYCOMBAT	BODYPUMP		Sala 2	
	Sala 3			MOBILITY 30'			Sala 3	
	BOX	HYBRID TRAINING			HYBRID TRAINING		BOX	
	PISCINA	AQUATÓ	AQUAFIT		AQUAFIT		PISCINA	

- 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 i AQUAFIT 16), Box: 10, Pista Atletisme: 20.
- 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, Aeròbic, Group Cycle, Step, ZumSAB, BodyPump, Full Body, Bodybalance, BodyCombat, GAC, Tronc Superior, Running, Aquagym, Aquató, Aquasuau, Aquafit i Hybrid Trainning.
  - mínim 2 participants a Cycle&Strength, TRX, Pilates, CORE, Ioga, Iogateràpia, Mobility, Aquapostural i Aquaextrem.

PER A TREBALLAR LA FORÇA/RESISTÈNCIA
PER A TREBALLAR EL COR
PER AL TEU BENESTAR

LesMILLS

Web: esports.sabarca.cat Instagram: esportssabiem

esportssab