Activitats dirigides 2023

PISCINA NATACIÓ

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Natació per adults: de 8h a 15h				
	Escoles 15:20h			15:45h
Escola de natació 17:30h a 18:30h				
Natació per adults: de 19h a 21h				

PISCINA AQUAGYM

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
08:00			Aquagym		
09:00		Hidroteràpia		Hidroteràpia	
09:45		Aquagym		Aquagym	
11:00		Hidroteràpia	Hidroteràpia	Hidroteràpia	
12:00	Hidroteràpia	Hidroteràpia	Hidroteràpia	Hidroteràpia	Aqua-Dance
14:15		Aquagym		Aquagym	
			15:20h		
				Nadons 17h	
	Escola natació 17:30h a 18:30h				
18:45	Aquagym	Aquagym	Aquagym	Aqua-Dance	
19:30		Aquagym		Aquagym	

DIRIGIDES AL GIMNÀS

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
08:00	Pilates 8h	Tonific. 8h	Virtuals	Tonific. 8h	Virtuals
09:00	Tonific. 9H	Dance 9h		Pilates 9h	
09:30					
10:00	Mantenim 10h	Pilates 10h	Mantenim 10h	GAC 10h	Mantenim 10h
10:30				Estiraments	
11:00	Postural 11h	GAC 10h	Pilates 11h	Mantenim 11h	Postural 11h
11:30		Estiraments			
12:00			Tai-Txi 12h		
13:00			Virtuals		
14:15	Tonificació	TBC		Dance	Pilates
			Virtuals		
18:00	Hatha-loga 18h			GAC 18:30h	Hatha-loga 18h-19:30h
18:30		Tonificació 19		TBC 19	
19:30	Pilates 19:30h		Balletgym 19:30		
20:00		Cardio 20h		Pilates 20	

La direcció podrà, quan ho consideri necessari, modificar el contingut , horari, sessions i monitors que les imparteixen. Les sessions podran ser modificades i/o anul•lades en cas de necessitat.Durant el mes d'agost no s'imparteixen classes dirigides.