

# Activitats dirigides

## Juliol 2024

### PISCINA NATACIÓ

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<b>Natació per a dones. Monitor de 8h a 17h</b>				
<b>Escola de natació 17:30h a 18:30h</b>				
<b>Natació per a dones. Monitor de 19h a 21h</b>				

### 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	
<b>Escola natació 15:15h a 16h</b>					
17:00		Nadons 17h		Nadons 17h	
<b>Escola natació 17:30h a 18:30h</b>					
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				GAC 10h	Mantenim 10h
10:00	Mantenim 10h	Pilates 10h	Mantenim 10h	Estiraments	
10:30				Mantenim 11h	Postural 11h
11:00	Postural 11h	GAC 10h	Pilates 11h		
11:30		Estiraments			
12:00		Tai-Txi 12h			
13:00			Virtuals		
14:15	Tonificació	TBC		Dance	Pilates
			Virtuals		
18:00	Hatha-loga 18h				Hatha-loga 18h-19:30h
18:30		Tonificació 19		Tonificació 19	
19:30	Pilates 19:30h		Balletgym 19:30		
20:00		Cardio 20h		TBC 20h	

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.