

# Activitats dirigides 2024

## PISCINA NATACIÓ

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<b>Natació per a dones, monitor de 8h a 15h</b>				
	<b>Escoles 15:20h</b>			<b>15:45h</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	
17:00	Escola Natació	Escola Natació	Escola Natació	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		Tonific. 8h	
09:00	Tonific. 9h	Dance 9h	Virtuals	Pilates 9h	Virtuals
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
18:00	Hatha-loga 18h			
18:30				Hatha-loga 18h-19:30h
19:30	Pilates 19:30h	Tonificació 19	Balletgym 19:30	TBC 19
20:00		Fit-Ball (30')		Pilates (30')

Virtuals

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.