

# HORARI D'ACTIVITATS DIRIGIDES

Ceraqua  
cervelló



INICI	FINAL	SALA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
7:15	8:05	PISCINA		AIGUAGIM		AIGUAGIM	
8:15	9:05	PISCINA	AIGUAGIM	AIGUAGIM	AIGUAGIM	AIGUAGIM	PASSEJADES
9:15	10:05	PISCINA		AIGUA DOLÇ		AIGUA DOLÇ	AQUAZUMBA
9:30	10:20	SALA 1	BODY PUMP	ZUMBA	CARDIO	BODY FIT	TONO - GAC
9:30	10:20	SALA 2		SPINNING		SPINNING	
10:20	11:10	SALA 1				BODY BALANCE	
10:30	11:00	SALA 2	INDOOR			INDOOR	INDOOR VIRTUAL
10:30	11:20	SALA 1	POSTURAL		POSTURAL		ZUMBA
10:30	11:00	SALA 2		ABDOPRESS 30'	INDOOR VIRTUAL		
11:00	11:30	SALA 1					
11:25	11:40	SALA 1	ABDOPRESS 15'		ABDOPRESS 15'		
11:45	12:15	SALA 2					
15:15	16:05	SALA 1	BODY PUMP	TBC	ZUMBA	BODY BALANCE	
15:15	16:05	SALA 2					SPINNING
16:30	17:20	PISCINA	AIGUAGIM	AIGUAGIM	AIGUAGIM	AIGUAGIM	
16:30	17:20	SALA 1		FITNESS JOVES*		FITNESS JOVES*	
17:45	18:30	KUK SOOL	KUK SOOL WON*		KUK SOOL WON*		
17:30	18:20	SALA 1	ZUMBA	TONO - GAC	ZUMBA	TBC	BODY PUMP
18:00	18:15	FITNESS	CORE		CORE		
18:30	19:20	SALA 2	SPINNING		SPINNING		
18:30	19:30	KUK SOOL	KUK SOOL WON*		KUK SOOL WON*		
18:30	19:00	SALA 2		INDOOR		INDOOR VIRTUAL	
18:30	19:20	SALA 1	BODY PUMP	STEP	BODY PUMP	CARDIO	ZUMBA
19:00	19:15	FITNESS		CORE		CORE	
19:15	20:05	PISCINA	AIGUAGIM	AIGUAGIM	AIGUAGIM	AIGUAGIM	
19:30	20:00	SALA 2	INDOOR		INDOOR		
19:30	20:20	SALA 1	ZUMBA	BODY PUMP	ZUMBA	BODY BALANCE	
19:30	20:20	SALA 2		SPINNING		SPINNING	BODY PUMP
19:30	20:30	KUK SOOL	KUK SOOL WON*		KUK SOOL WON*		
20:15	21:00	PISCINA	SWIMMING		SWIMMING		
<b>HORARI DEL TÈCNIC DE FITNESS</b>			9:30 a 10:30 h 20:00 a 21:30 h	12:00 a 13.30 h 17:30 a 20:00 h	9:30 a 10:30 h 11:45 a 12:15 h 17:30 a 18:00 h 20:00 a 21:30 h	11:00-12:00 17:30 a 20:00 h	

\* ACTIVITAT NO INCLOSA (PAGAMENT COMPLEMENTARI)

PROGRAMA VÀLID A PARTIR DE L' 1 DE DESEMBRE DE 2017

Les sessions es realitzaran amb un mínim de 3 persones.

Si les classes d'aiguagim superen les 10 persones, la piscina quedarà d'ús exclusiu per l'activitat.

Per necessitats del servei la direcció es reserva el dret a modificar, previ avís, el programa, el contingut de la sessió i els tècnics que la imparteixen.

ENTRENAMENT D'AIGUA

ENTRENAMENT PER LA MILLORA FÍSICA

ENTRENAMENT DE FORÇA I RESISTÈNCIA

ENTRENAMENT CARDIOVASCULAR

ENTRENAMENT EXTERIOR

01/12/17 EDICIÓ AO