

# 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	
9:15	10:05	PISCINA		AIGUA DOLÇ		AIGUA DOLÇ	AQUAZUMBA
9:30	10:20	SALA 1	BODY PUMP	ZUMBA	CARDIO	BODY FIT	TBC
9:30	10:20	SALA 2		SPINNING		SPINNING	
10:25	11:15	SALA 1				BODY BALANCE	
10:30	10:45	FITNESS	CORE 15'				
10:30	11:15	SALA 2				INDOOR VIRTUAL	INDOOR VIRTUAL
10:30	11:20	SALA 1	POSTURAL		POSTURAL		ZUMBA
10:30	11:00	FITNESS		ABDOPRESS 30'			
11:25	11:40	SALA 1	ABDOPRESS 15'		ABDOPRESS 15'		
11:30	12:20	SALA 2			INDOOR VIRTUAL		

15:15	16:05	SALA 1	BODY PUMP	TBC	BODY PUMP	BODY BALANCE	BODY FIT
15:15	16:05	SALA 2					SPINNING
16:30	17:20	SALA 1			TONO - GAC		
16:40	17:25	SALA 1		FITNESS JOVES*		FITNESS JOVES*	
16:30	17:20	PISCINA	AIGUAGIM	AIGUAGIM	AIGUAGIM	AIGUAGIM	

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 15'		CORE 15'		
18:30	19:20	SALA 2	SPINNING		SPINNING		
18:30	19:00	SALA 2		INDOOR		INDOOR VIRTUAL	
18:30	19:30	KUK SOOL	KUK SOOL WON*		KUK SOOL WON*		
18:30	19:20	SALA 1	BODY PUMP	STEP	BODY PUMP	CARDIO	ZUMBA
19:00	19:15	FITNESS		CORE 15'		CORE 15'	
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	BODY PUMP
19:30	20:20	SALA 2		SPINNING		SPINNING	
19:30	20:30	KUK SOOL	KUK SOOL WON*		KUK SOOL WON*		
20:15	21:00	PISCINA	SWIMMING		SWIMMING		

HORARI DEL TÈCNIC DE FITNESS	9:30 a 10:30 h	10:30 a 13:30 h	9:30 a 10:30 h 11:45 a 12:15 h	10:30 a 12:00 h
	17:30 a 19:00 h	17:30 a 20:00 h	17:30 a 19:00 h	17:30 a 19:30 h
	20:00 a 21:30 h		20:00 a 21:30 h	

\*ACTIVITAT NO INCLOSA (COST COMPLEMENTARI)

PROGRAMA VÀLID A PARTIR DE L'1 D'OCTUBRE DE 2018

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

21/09/18 EDICIÓ AU