



CURS 2024 - 2025

Actualització

Dijous 09 de gener de 2025

ACTIVITATS DIRIGIDES

HORARI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
08:15 - 09:00	FULL BODY	TBC	ABDOMINALS	INTERVAL FIT	GAC
09:15 - 10:00		ESTIRAMENTS		ESTIRAMENTS	
18:00 - 18:45	BODY PLOMS	GAC	ZUMBA	TBC	
19:00 - 19:45	ZUMBA	TONO	BODY PLOMS	GAC	Masterclass ZUMBA
20:00 - 20:45	STRETCHING RELAX	ESTIRAMENTS	ZUMBA	PILATES	19:00 - 20:30

Les classes es duran a terme a la Sala d'Activitats Dirigides si no s'especifica el contrari.

És recomanable que els assistents portin la seva pròpia màrfega.

ACTIVITATS DIRIGIDES D'AIGUA - PISCINES DE MARIÀ FORTUNY O PISCINA OLÍMPICA EXTERIOR

HORA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
09:15 - 10:00	AQUAGYM	AQUAGYM	AQUAGYM	AQUAGYM	AQUAGYM
19:15 - 20:00		AQUAGYM		AQUAGYM	

Les classes es duran a terme a les piscines de Marià Fortuny (hivern) o a la piscina olímpica exterior (estiu).

És obligatori l'ús de casquet de bany.

NORMATIVA DE LES CLASSES D'ACTIVITATS DIRIGIDES

- a) Classes de 45 minuts de durada.
- b) És aconsellable dur una tovallola i un bidó d'aigua.