

HORARI D'ACTIVITATS DIRIGIDES



INICI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	INICI
07.00	PILATES	ESTIRAMENTS	CARDIO CIRCUIT	ESTIRAMENTS	ZUMBA		07.00
	NATACIÓ ADULTS	AQUAGYM	NATACIÓ ADULTS	AQUAGYM	NATACIÓ ADULTS		
08.10	TRAINING CIRCUIT	ZUMBA	PILATES	TONO	BIKE		08.10
	BIKE						
9.15	MANTENIMENT	ZUMBA	MANTENIMENT	GAC	PILATES	TONO	09.15
		CARDIO BOX	BIKE	CARDIO BOX	FITWALKING (2h.)	RUNNING GRATUÏT (3h.)	
	AQUAGYM		AQUAGYM		AQUAGYM		
	NATACIÓ ADULTS		NATACIÓ ADULTS		NATACIÓ ADULTS		
10.15	GAC	PILATES	BODYTONO	PILATES	BODYTONO	BIKE	10.15
		AQUAGYM		AQUAGYM			
	NATACIÓ ADULTS	NATACIÓ ADULTS		NATACIÓ ADULTS			
11.15	LATINOS	POSTPART GYM	LATINOS	POSTPART GYM	LATINOS	PILATES	11.15
12.15						BIKE	12.15
15.15	LATINOS	BIKE	GAC	BIKE	TONO		15.15
	AQUAGYM		AQUAGYM		AQUAGYM		
16.15	TONO	ABDOMINALS 30'	STEP	ABDOMINALS 30'	PILATES		16.15
17.30	GAC	PILATES	TONO	ZUMBA	GAC		17.30
18.00	ABDOMINALS 30'	ABDOMINALS 30'	ABDOMINALS 30'	ABDOMINALS 30'	ABDOMINALS 30'		18.00
		RUNNING GRATUÏT (2h.)		RUNNING GRATUÏT (2h.)			
18.30	BIKE	BIKE	BIKE	BIKE	BIKE		18.30
	TONO	GAC	TONO	GAC	BODYTONO		
19.15	AQUAGYM		AQUAGYM		AQUAGYM		19.15
19.30	BIKE	BIKE	BIKE	BIKE	BIKE		19.30
	STEP	TONO	STEP	BODYTONO	PILATES		
20.15	NATACIÓ ADULTS	AQUAGYM	NATACIÓ ADULTS	AQUAGYM	NATACIÓ ADULTS		20.15
20.30	PILATES	BODYTONO	PILATES	ZUMBA	BALLS!		20.30
		BIKE	CARDIO BOX	BIKE	BIKE		
	SPARTA		SPARTA				
21.00	NATACIÓ ADULTS		NATACIÓ ADULTS		NATACIÓ ADULTS		21.00
21.30	BIKE	IOGA	BIKE	IOGA			21.30

info@reusploms.cat

977 75 75 20

CLUB NATACIÓ
REUS PLOMS

TEMPORADA
2016- 2017

	sala AADD 84
	sala Bike 40
	Outdoor
	Piscina MF

> Totes les activitats tenen una durada de 60' excepte les especificades.

> A totes les activitats cal portar tovallola i aigua.