



## CURS 2020-2021



Inici dijous 26 de novembre de 2020

### ACTIVITATS DIRIGIDES - LOCAL SOCIAL

HORA	DILLUNS	DIMARTS
08:15 - 09:00	PILATES	GLUTEBOOM
09:15 - 10:00	ZUMBA	HIPO-PILATES
17:30 - 18:15	TBC	GAC
18:30 - 19:15	CARDIO TONO	CARDIO ABDOMEN
19:30 - 20:10	ZUMBA (40')	TONIFICACIÓ (40')
20:20 - 21:00	GAC (40')	ZUMBA (40')

### ACTIVITATS DIRIGIDES - LOCAL SOCIAL

HORA	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
08:15 - 09:00	ESTIRAMENTS	GAC	PILATES
09:15 - 10:00	ZUMBA	PILATES	ZUMBA
17:45 - 18:30	GAC	TBC	CARDIO TONO
18:45 - 19:30	ZUMBA	CARDIO ABDOMEN	ZUMBA
19:45 - 20:20	HIPOPRESSIUS (35')	GLUTEBOOM (35')	PILATES (35')
20:25 - 21:00	PILATES (35')	ESTIRAMENTS (35')	IOGA (35')

- a) Classes de 45 minuts de durada si no s'especifica una altra cosa.
- b) Aforament màxim: 6 persones més monitor.
- c) Els assistents hauran de portar la seva pròpia màrfega.
- d) És aconsellable dur tovallola i un bidó d'aigua.
- e) Si s'utilitza material del Club, aquest serà desinfectat prèviament.

Inici dilluns 30 de novembre de 2020

### ACTIVITATS DIRIGIDES D'AIGUA - PISCINA DE MARIÀ FORTUNY

HORA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
09:15 - 10:00	AQUAGYM	AQUAGYM	AQUAGYM	AQUAGYM	AQUAGYM
19:45 - 20:30		AQUAGYM		AQUAGYM	AQUAGYM

- a) Classes de 45 minuts de durada si no s'especifica una altra cosa.
- b) És obligatori l'ús de casquet de bany.
- c) Si s'utilitza material del Club, aquest serà desinfectat prèviament.