

ACTIVITATS A LA PISCINA AVINGUDA MARIÀ FORTUNY

HORA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	FESTIUS
7 a 7'45		AQUAGYM		AQUAGYM	AQUAGYM		
09'15 a 10	AQUAGYM	AQUAGYM	AQUAGYM	AQUAGYM	AQUAGYM		
15'15 a 16	AQUA-STEP	AQUAGYM	AQUAGYM	AQUAGYM	AQUAGYM		
19'15 a 20	AQUAGYM	AQUAGYM	AQUA-STEP	AQUAGYM	AQUAGYM		
20'15 a 21	AQUAGYM	AQUAGYM	AQUA-CARDIO	AQUAGYM			

ACTIVITATS AL PAVELLÓ JOAN SIROLLA

HORA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	FESTIUS
6'30 a 22	SALA FITNESS	SALA FITNESS	SALA FITNESS	SALA FITNESS	SALA FITNESS		
8 a 15						SALA FITNESS	
12 a 14							SALA FITNESS
7 a 7'45	1.- TONO		1.- TONO				
8 a 8'45	1.- PILATES	1.- TONO	1.- G.A.P.	1.- SPININIG	1.- TONO-CARDIO		
9 a 9'45	1.- SPINNING		1.- PILATES		1.- G.A.P.		
9'15 a 10		2.- MANTENIMENT		2.- MANTENIMENT			
10'15 a 11	1.- TONO-CARDIO	1.- PILATES		1.- CARDIO-ABDOMI.			
17'30 a 18'15			5.- TONO CLASSIC	5.- CARDIO EXPRES			
18'30 a 19'15	5.- SPET	5.- TONO SUPERIOR	5.- G.A.P	5.- T.B.C.			
19'25 a 20'10	5.- G.A.P.	5.- STEP	5.- CARDIO/ABDOMINALS	5.- TONO FUNCIONAL			
20'15 a 21	5.- ABDOMINALS/STRETCH	5.- PILATES	5.- PILATES	5.- PILATES			

ACTIVITATS CYCLING PAVELLÓ JOAN SIROLLA

HORA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	FESTIUS
11 a 11'45						3.- CYCLING	
12 a 12'45						3.- CYCLING	
18'15 a 19	3.- CARDIO-CYCLING	3.- CYCLING-MOUNTAIN	3.- CARDIO-CYCLING	3.- CYCLING-SPEED	3.- CYCLING		
19'15 a 20	3.- POWER-CYCLING	3.- POWER-CYCLING	3.- POWER-CYCLING	3.- POWER-CYCLING	3.- CYCLING		
20'15 a 21	3.- CYCLING-MOUNTAIN	3.- POWER-CYCLING	3.- CYCLING-SPEED	3.- POWER-CYCLING			

ACTIVITATS HAPKIDO A L'ANTIC GIMNÀS DE LA PISCINA COBERTA AVDA. MARIÀ FORTUNY

18 a 19	4.- M.ANGEL (6 a 9 anys)		4.- M.ANGEL (6 a 9 anys)		4.- M.ANGEL (6 a 9 anys)		
19 a 20	4.- M.ANGEL (10 a 15 anys)		4.- M.ANGEL (10 a 15 anys)		4.- M.ANGEL (10 a 15 anys)		
19 a 20'30		4.- M.ANGEL (Sènior)		4.- M.ANGEL (Sènior)			
20'30 a 22		4.- M.ANGEL (Sènior)		4.- M.ANGEL (Sènior)			

1. NATALIA
OLGA

2. MANUEL
EVA

3. FRANCISCO

4.- M.ANGEL

5.- DAVINIA

S'ha de ser puntual. No es permetrà l'accès a les classes un cop començades. En tot moment s'ha de seguir les indicacions dels professors.

A les classes dirigides, no entre el mòbil, bosses, mentjar xicles, etc.

ABANS DE LES CLASSES: Utilitzar roba còmoda, calçat esportiu i **OBLIGATORI PORTA TOVALLOLA.**

Informar al professor si teniu que marxar abans de acabar la classe. Informar dels possibles factors de risc, (lesions, possibilitat d'estar embarassada).

DESPRÈS DE LES CLASSES: Colaborar amb la recollida del material utilitzat i eliminar les restes de suor o brutícia.

01/09/2010

