

HORARI D'ACTIVITATS DIRIGIDES

 **La Bonaigua**
Complex Esportiu Municipal



	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
7:15	AQUAGYM P	AQUAGYM P	AQUAGYM P	AQUAGYM P	AQUASTRECHING P	
7:30	GAC ALBERT 1		FUNCIONAL TRN ALBERT 1			
8:00	AQUAGYM P	AQUAGYM P	AQUAGYM P	AQUAGYM P		
8:30	YIN IOGA ANA 1	HIPOPRESSIUS EVA 1	BODY BALANCE EVA 1	HIPOPRESSIUS EVA 1	AQUASTRECHING P	
		SUSPENSION.TRN. TONI 2		SUSPENSION.TRN. TONI 2		
9:00	AQUAGYM P	AQUAGYM P	AQUAGYM P	AQUAGYM P		AQUAGYM P
9:15		GAC EVA 1		BODY PUMP ALBERT 1	ZUMBA ALBERT 1	
		GYM DOLÇA ALBERT 2		BODY BALANCE EVA 2	INDOOR CYCLING EVA 2	
9:30	BODY COMBAT ALBERT 1		EN FORMA EVA 1			INDOOR CYCLING ROTATIU 2
	EN FORMA EVA 2		BODY COMBAT ALBERT 2			
10:15		BODY PUMP EVA 1		GYM DOLÇA ALBERT 1	ESTIRAMENTS EVA 1	
		INDOOR CYCLING ALBERT 2		INDOOR CYCLING EVA 2	GAC ALBERT 2	
10:30	ZUMBA EVA 1		ZUMBA ALBERT 1			SUSPENSION.TRN. ROTATIU 2
	BODY BALANCE ALBERT 2		FUNCIONAL TRN EVA 2			
11:30	SLOW IOGA ANA 1		SLOW IOGA ANA 1			
	HIPOPRESSIUS EVA 2	HATHAIOGA ANA 1	HIPOPRESSIUS EVA 2	HATHAIOGA ANA 1		
14:15	BODY PUMP ORIOL 1	EN FORMA TONI 1	ZUMBA ALBERT 1	INDOOR CYCLING ORIOL 2		
		AQUAGYM P		AQUAGYM P		
16:15	AQUAGYM P	AQUAGYM P	AQUAGYM P	AQUAGYM P		
17:00		HATHAIOGA ANA 1		HATHAIOGA ANA 1		
17:15	SLOW IOGA ANA 1		SLOW IOGA ANA 1		BODY BALANCE ORIOL 1	
	GYM DOLÇA ALBERT 2		GAC MIREIA 2			
18:00		BODY PUMP ALBERT 1		BODY COMBAT MIREIA 1		
		INDOOR CYCLING MIREIA 2		BODY BALANCE ALBERT 2		
18:15	ZUMBA ALBERT 1		EN FORMA EVA 1		ZUMBA MIREIA 1	
	GAC MIREIA 2		INDOOR CYCLING MIREIA 2			
19:00		GAC ALBERT 1		EN FORMA ALBERT 1		
		BODY COMBAT MIREIA 2		INDOOR CYCLING MIREIA 2		
19:15	AQUAGYM P	AQUAGYM P	AQUAGYM P	AQUAGYM P	AQUAGYM P	
	BODY PUMP MIREIA 1		ZUMBA EVA 1		BODY PUMP MIREIA 1	
	INDOOR CYCLING ALBERT 2		BODY BALANCE MIREIA 2			
20:00		ZUMBA ALBERT 1		ZUMBA ALBERT 1		
		SUSPENSION.TRN. ORIOL 2		SUSPENSION.TRN. MIREIA 2		
20:15	BODY BALANCE MIREIA 1		GAC MIREIA 1			
20:30				HATHAIOGA ANA 2		

VÀLID FINS AL 31 DE JULIOL 2024

El programa pot modificar-se en funció de l'oferta i la demanda. La durada d'una sessió és de 45 minuts.

AQUASTRECHING, HIPOPRESSIUS I SUSPENSION TRAINING SÓN DE 30 MINUTS

és obligatori reservar l'activitat per la pàgina web

No és permès participar a l'activitat un cop començada, com tampoc abandonar-la abans de la finalització

Els participants a les activitats dirigides esperaran el començament de l'activitat fora de la sala

Tots/es els abonats/des de quota low cost no poden fer activitats dirigides

ENTRENAMENT D'AIGUA

ENTRENAMENT PER LA MILLORA FÍSICA

ENTRENAMENT DE FORÇA I RESISTÈNCIA

ENTRENAMENT CARDIOVASCULAR

1 - SALA 1

2 - SALA CYCLING

P - PISCINA