

INICI	FINAL	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
7.00	8.00	Esquena				Esquena
8.15	9.00		Hidrogim***		Hidrogim***	
9.15	10.15	Esquena		Esquena 2+1		Esquena
9.30	10.15	Manteniment*	C.T.C.*/Mant.***	Manteniment*	C.T.C.*/Mant.***	
15.15	16.00		Aquaeròbic***		Aquaeròbic***	
15.45	16.45	Salut per l'aigua				Salut per l'aigua
18.15	19.15	loga		loga		
19.00	19.45					
19.30	20.30	Esquena		Esquena		
20.00	20.45	Pilates	Fes Salut*	Pilates	Fes Salut***	
20.00	20.45	Aquaeròbic***		Aquaeròbic***	Spinning*	
20.30	21.30			Estiraments		
21.00	21.45	Aeròbic i steps*	Spinning*/Aqua***	Aeròbic i steps*	Spinning*/Aqua***	

Activitats dirigides gratuïtes

Activitats dirigides no incloses dins la tarifa

INICI	FINAL	DISSABTE
9.15	10.15	Ai-Chi
10.00	11.30	Hipopressius #

* Activitats de sala (pavelló)

***Activitats d'aigua (piscina)

activitat asíncrona (es realitza el segon i últim cap de setmana de mes)

Normes de les activitats dirigides gratuïtes:

- Aforament limitat a les classes dirigides.
- Per poder realitzar les classes s'ha de passar per recepció a recollir un "cartonet" que es repartirà com a molt aviat 20 minuts abans de començar l'activitat.
- Aquestes activitats tenen un nombre limitat de participants atenent a raons d'espai, material i altres.
- L'assistència a les activitats es farà per rigorós ordre d'arribada exceptuant activitats on la direcció en proposi una altra.
- Per accedir a les activitats cal ser major de 15 anys.
- La direcció de les instal·lacions es reserva el dret de fer qualsevol canvi en l'horari si ho creu necessari.
- Les activitats dirigides gratuïtes poden quedar suspeses temporalment per causes internes o externes a l'organització.
- Mínim 3 participants per a fer les activitats dirigides.

Altres activitats dirigides:

PREUS ADULT	Soci	No soci
Esquena (programa 2 dies)	21€ / mes	42€ / mes
Esquena 2+1 (programa 3 dies)	27€ / mes	53€ / mes
loga	30€ / mes	45€ / mes
Pilates	25€ / mes	50€ / mes
Salut per l'aigua	21€ / mes	42€ / mes
Ai-Chi	20€ / mes	30€ / mes
Estiraments	15€ / mes	20€ / mes
Hipopressius	45€ / trim.	60€ / trim.