



# ACTIVITATS DIRIGIDES 17 - 29 JULIOL



	HORA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Sala 2	07:10 h - 7:55 h	SCHWINN <small>Simulador</small>			SCHWINN <small>Simulador</small>	
sala 1	09:15 h - 10:15 h		ZUMBA <small>Cèlia</small>		CEOCROSS/OUT <small>Regina</small>	BODY BALANCE <small>Regina</small>
Sala 2	09:15 h - 10:00 h	SCHWINN <small>Simulador</small>		SCHWINN <small>Simulador</small>		
Sala 1	13:20 h - 14:10 h	CEOCROSS/OUT <small>Regina</small>		BODY PUMP <small>Regina</small>		BODY BALANCE <small>Regina</small>
Sala 2	13:20 h - 14:10 h		SCHWINN <small>Simulador</small>		SCHWINN <small>Simulador</small>	
Fitnes	13:20 h - 14:10 h				PURMOTION/OUT <small>Regina</small>	
Sala 2	13:45 h - 14:30 h	SCHWINN <small>Simulador</small>		SCHWINN <small>Simulador</small>		
Sala 2	17:30 h - 18:15 h	SCHWINN <small>Simulador</small>	SCHWINN <small>Simulador</small>	SCHWINN <small>Simulador</small>	SCHWINN <small>Simulador</small>	
Sala 1	18:30 h - 19:30 h		BODY PUMP <small>Toni</small>	ZUMBA <small>Cèlia</small>	ABDO 10/CUL10 <small>Cristian</small>	
Sala 2	18:30 h - 19:30 h	SCHWINN <small>Simulador</small>		SCHWINN <small>Simulador</small>		
Fitnes	18:30 h - 19:30 h	PURMOTION/OUT <small>Cristian</small>				
Sala 1	19:30 h - 20:30 h	BODY PUMP <small>Toni</small>	ZUMBA <small>Cèlia</small>	BODY BALANCE <small>Cèlia</small>		
Sala 2	19:30 h - 20:30 h		SCHWINN <small>Simulador</small>		SCHWINN <small>Simulador</small>	
Fitnes	19:30 h - 20:30 h				PURMOTION/OUT <small>Cristian</small>	
Sala 1	20:30 h - 21:30 h		BODY BALANCE <small>Cèlia</small>		ESTIRAMENTS <small>Cristian</small>	
Sala 2	20:30 h - 21:30 h	SCHWINN <small>Simulador</small>		SCHWINN <small>Simulador</small>		



## ACTIVITATS DIRIGIDES 17 – 29 JULIOL



**Monitors:** Cèlia, Regina, Cristian i Toni.

**BODY BALANCE:** Classe body mind. Treballaràs el cos i la ment. Fantàstica combinació de Tai-txi, loga i Pilates.

**BODY PUMP:** 55 minuts de treball intensiu de força per a tot el cos. Una classe efectiva al 100%.

**CEOCROSS:** Condicionament físic basat en exercicis funcionals, executat a intensitat relativament alta .

**CUL10/ABDO10 :** Treball intens localitzat de glutis i abdominals

**ZUMBA:** Crema calories ballant. El gran èxit mundial també al CEO

**PURMOTION :** Treball estacions ideal per realitzar gran varietat d'exercicis de força, potència i estiraments i treball en suspensió.

**SIMULADOR SCHWINN:** Classes variades de BICI IN online amb monitor virtual

### **Recordatori del reglament:**

- Només podran romandre a l'interior de la sala les persones que realitzin la pràctica esportiva prèviament reservada.
- Les classes són de 55'.
- S'impartiran les classes amb presència d'una única alumna però amb una durada de mitja hora.
- Es obligatori portar roba, material i calçat adequat per poder accedir-hi.
- Cal tornar el material al seu lloc després d'haver-lo utilitzat.
- Durant les vacances escolars, les classes d'algunes franges horàries poden ser anul·lades
- Durant les vacances o absències dels monitors, les classes poden ser anul·lades o impartides per altres monitors
- L'aforament de les classes Body Pump, Espinning, Pilates queden limitades en funció del material
- Les persones que tinguin entre 12 i 15 anys poden accedir-hi acompanyats d'una persona adulta que es fa responsable del menor
- **El CEO es reserva el dret de modificar/anul·lar classes per poca afluència**

### **PREUS:**

**GRATUÏT AMB QUOTA +**

**AMB QUOTA BÀSICA:**

\* Forfet de 10 classes: 45 €

\* 1 classe: 5 €