

# Graella d'activitats dirigides de la setmana de la Dona

Horari	Espai	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
07.00 - 07.45	P.Gran	AQUATRaining				AQUATRaining		
07.00 - 07.45	P.Social		AQUAGIM					
07.00 - 07.50	SCI	CYCLING						
07.00 - 07.50	SAD		BODYPUMP		CORE			
08.30 - 09.15	P.Social			AQUADOLÇ	AQUAGIM			
09.00 - 10.00	Palau Esp.	ACT. FÍS. MUNICIPAL	ACTIVI. GENT GRAN	ACT. FÍS. MUNICIPAL	ACTIVI. GENT GRAN			
09.30 - 10.20	SCI				CYCLING			
09.30 - 10.20	SMP	PILATES		PILATES				
09.30 - 10.20	SAD	BODYATTACK						
10.00 - 10.45	P.Gran	AQUAGIM						
10.00 - 11.00	Palau Esp.		ACTIVI. GENT GRAN		ACTIVI. GENT GRAN			
10.30 - 11.20	SCM	C-MARE		C-MARE				
11.00 - 12.00	Palau Esp.	ACT. FÍS. MUNICIPAL	ACTIVI. GENT GRAN	ACT. FÍS. MUNICIPAL	ACTIVI. GENT GRAN			
11.30 - 12.20	SAD					ZUMBA		
15.15 - 16.00	P.Gran			AQUATRaining				
15.15 - 16.00	P.Social					AQUAGIM		
19.30 - 20.15	P.Social	AQUAGIM ★	AQUATABATA ★		AQUAGIM ★			
20.00 - 20.30	P.Social					AQUAHIIT ★		

## RESERVA UNA PLAÇA GRATUÏTA

ESCUULL UNA DE LES ACTIVITATS I RESERVA LA TEVA PLAÇA

Pots escollir tantes com vulguis, i són totalment de franc.

- A les activitats dirigides aquàtiques hi ha disponibles 8 places per sessió.
- A les activitats dirigides terrestres no específiques realitzades a les instal·lacions d'elcomplex hi ha disponibles 4 places per sessió.
- A les activitats dirigides terrestres específiques (Pilates i C-Mare) realitzades a les instal·lacions d'elcomplex hi ha disponibles 2 places per sessió.
- A les activitats dirigides terrestres realitzades al Palau Municipal d'Esports Joan Carles Navarro hi ha disponibles 4 places per sessió.

★ Activitats dirigides a partir de 12 anys



ESCANEA'M  
I SOL·LICITA  
UNA RESERVA

