

# 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.		ACTIVI. GENT GRAN		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				
11.30 - 12.20	SAD		COUNTRY			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 ★		
21.00 - 21.50	SAD	CORE	BODYPUMP					
21.00 - 21.50	SCI				CYCLING			
21.00 - 21.50	SCM		COUNTRY					

## 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 **10 places** per sessió.
- A les activitats **dirigides terrestres no específiques** realitzades a les instal·lacions **d'el·complex** hi ha disponibles **4 places** per sessió.
- A les activitats **dirigides terrestres específiques (Pilates i C-Mare)** realitzades a les instal·lacions **d'el·complex** 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

