













ACTIVITATS DIRIGIDES 1 – 12 AGOST



	DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES	
HORES	FITNESS	SALA1	SALA 1	SALA 2	SALA1	SALA2	SALA1	SALA2	FITNESS	SALA 1
9:15 10:15			 Regina						ESPINNING Regina	
13:20 14:10		PURMOTION CEOCROSS Regina		ESPINNING Regina	 Regina					
18:30 19:30		ZUMBA Gemma	CUL10 Toni				ESPINNING Jordi	 Toni		
19:30 20:30		 Toni			 Cèlia					

ACTIVITATS DIRIGIDES 16 – 26 AGOST

	DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES	
HORES	FITNESS	SALA1	SALA 1	SALA 2	SALA1	SALA2	SALA1	SALA2	FITNESS	SALA 1
9:15 10:15			 Regina						ESPINNING Regina	
13:20 14:10		PURMOTION CEOCROSS Regina		ESPINNING Regina	 Regina					
18:30 19:30		ZUMBA Gemma	CUL10 Toni				ESPINNING Jordi	 Toni		
19:30 20:30		 Toni			 Cèlia					



ACTIVITATS DIRIGIDES AGOST



Monitors: Gemma, Cèlia, Regina, Jordi i Toni

BODY BALANCE: Classe body mind. Treballaràs el cos i la ment. Fantàstica combinació de Tai-txi, ioga 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/BOSSU : Treball intens localitzat

ESPINNING: Pedalar sobre una bicicleta mai no havia estat tant divertit. Posa't a prova.

PILATES : Basat en el dinamisme i força muscular juntament en el control mental, la respiració i la relaxació.

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.

RUNNING: Aprofitem el bon temps per sortir a córrer a l'exterior/en cas de mal temps es farà PURMOTION o CEOCROSS

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
- L'aforament de les classes Body Pump, Espinning, Cardioexpress 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 €

Festiu: dilluns 15 d'agost TANCAT