



ACTIVITATS DIRIGIDES 2018



	HORA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
Sala 2	07:05 h - 7:50 h	SCHWINN Simulador	SCHWINN Simulador	SCHWINN Simulador	SCHWINN Simulador	SCHWINN Simulador	
Fitness	07:15 h - 8:00 h		PURMOTION TRX Regina				
Sala 2	08:15 h - 9:00 h	SCHWINN Simulador		SCHWINN Simulador		SCHWINN Simulador	
sala 1	09:15 h - 10:15 h	BODY PUMP Regina	ZUMBA Tamara			B. BALANCE Regina	
Sala 2	09:15 h - 10:00 h	SCHWINN Simulador		BICI IN Regina	SCHWINN Simulador		
Sala 5	09:15 h - 10:15 h		PILATES Regina		PURMOTION TRX Regina		
Sala 2	10:30 h - 11:15	SCHWINN Simulador	SCHWINN Simulador	SCHWINN Simulador	SCHWINN Simulador	SCHWINN Simulador	SCHWINN Simulador
Sala 1	13:20 h - 14:10 h			CEOCROSS/GAC Regina	BODY PUMP Regina	B. BALANCE Regina	
Sala 2	13:20 h - 14:10 h		BICI IN Regina				
Fitness	13:20 h - 14:10 h		PURMOTION TRX Regina				
Sala 2	13:45 h - 14:30 h	SCHWINN Simulador		SCHWINN Simulador	SCHWINN Simulador		
Sala 2	16:15 h - 17:00 h	SCHWINN Simulador	SCHWINN Simulador	SCHWINN Simulador	SCHWINN Simulador	SCHWINN Simulador	
Sala 1	17:30 h - 18:30 h	ZUMBA Ada	CEOCROSS/GAC Cristian	PILATES Cèlia	BODY PUMP Cèlia		
Sala 2	17:30 h - 18:15 h	SCHWINN Simulador	SCHWINN Simulador		SCHWINN Simulador	SCHWINN Simulador	SCHWINN Simulador
Sala 1	18:30 h - 19:30 h	STEP Toni	ZUMBA Ada	BODY PUMP Toni	ZUMBA Cèlia	B. BALANCE Cèlia	
Sala 2	18:30 h - 19:30 h	BICI IN Tania	BICI IN Tania	BICI IN Tania	BICI IN Tania		
Sala 5	18:30 h - 19:30 h			ZUMBA Cèlia			
Fitness	18:30 h - 19:30 h		PURMOTION TRXCristian		PURMOTION TRXCristian		
Sala 1	19:30 h - 20:30 h	BODY PUMP Toni	STEP Toni	B. BALANCE Cèlia	B.COMBAT Cèlia	PILATES Cèlia	
Sala 2	19:30 h - 20:30 h	BICI IN Francesc	SCHWINN Simulador		BICI IN Tania		
Sala 5	19:30 h - 20:30 h			ZUMBA Ada			
Sala 2	20:45 h - 21:30 h		SCHWINN Simulador	SCHWINN Simulador	SCHWINN Simulador	SCHWINN Simulador	
Piscina	20:00 h - 21:00 h					AQUAGYM Analia	
Piscina	20:30 h - 21:30 h	AQUAGYM Analia		AQUAGYM Cèlia			



ACTIVITATS DIRIGIDES TEMPORADA 2018



Monitors: Ada, Analia, Cèlia, Regina, Tamara, Tania, Cristian, Francesc i Toni.

AQUAGYM: Dins l'aigua pots fer infinitat d'exercicis per estar en forma i sense impactes. No t'ho perdis.

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

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

BODY COMBAT: Classe cardiovascular i coreografiada basada amb les arts marcials

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

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

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

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

STEP: Treball 100x100 cardiovascular amb coordinació de passos sobre l'step.

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

SIMULADOR SCHWINN: Classes variades de BICI IN online amb monitor virtual OBERTES A TOTHOM

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 aflluència**

PREUS:

GRATUÏT AMB QUOTA +

AMB QUOTA BÀSICA:

* Forfet de 10 classes: 45,20 €

* 1 classe: 5 €

Festius: TANCAT