

HORARI ACTIVITATS DIRIGIDES 2018/19

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
8:15		HIDROGYM		HIDROGYM	
9:15	ESQUENA		ESQUENA 2+1		ESQUENA
9:30	FIT MANTENIMENT	T.B.C	FIT MANTENIMENT	T.B.C	PILATES
9:30		AQUAFITNESS		AQUAFITNESS	
10:30	HIIT 45'		HIIT 45'		
15:15	ZUMBA	G.A.C	ZUMBA	G.A.C	BODY PUMP
15:45	SALUT PER L'AIGUA				SALUT PER L'AIGUA
17:15		BALANCE STRETCH		BALANCE STRETCH	ZUMBA KIDS
19:15	PILATES	SH'BAM LES MILLS	PILATES	SH'BAM LES MILLS	
19:30	ESQUENA		ESQUENA		
20:00	CROSS TRAINING	BODY COMBAT LES MILLS	CROSS TRAINING	BODY PUMP	CROSS TRAINING
20:00	CICLE INDOOR		CICLE INDOOR		
20:00	AQUAEROBIC		AQUAEROBIC		
20:15		AGUAGYM		AQUAGYM	
20:30			ESTIRAMENTS		
21:00	AERÒBIC & STEPS	CICLE INDOOR	AERÒBIC & STEPS	CICLE INDOOR	
21:00		BODY PUMP		BODY COMBAT LES MILLS	

■ - Activitats Gratuïtes (incloses tarifa soci) ■ - Activitats no incloses tarifa soci

Normes de les activitats dirigides gratuïtes:

- Els socis de quota normal tenen dret d'accedir a les activitats gratuïtes que els pertoqui, sempre i quan tinguin ≥ 14 anys.
- Per poder assistir a les classes s'ha de recollir un tiquet, en el cas d'activitats aquàtiques es repartirà a la piscina, i en el cas d'activitats seques a recepció. Aquest tiquet es personal i intransferible i tampoc es poden fer reserves. 20 minuts abans de l'activitat es començarà a fer el repartiment per orde rigorós d'arribada, exceptuant activitats en les que la direcció en proposi un altre.
- La direcció de les instal·lacions es reserva el dret de fer qualsevol canvi d'horari si ho creu necessari.
- Les activitats dirigides gratuïtes poden quedar suspeses temporalment per causes internes o alienes a l'organització així com períodes vacacionals.
- Cada usuari ha de buscar les activitats dirigides que més s'adeqüin a la seva condició física. Per la pròpia salut de l'usuari el monitor recomanarà o aconsellarà a algú no fer l'activitat.
- Les activitats tenen un nombre límit i mínim de participants atenent a raons d'espai, material i altres.
- L'assistència a les activitats es farà per rigorós ordre d'arribada exceptuant activitats en que la direcció en proposi una altre.
- Les activitats aquàtiques es duren a terme a la piscina destinada a les mateixes, i les activitats seques als espais habituals. Exceptuant situacions en les que la direcció determini altres espais.

Altres activitats dirigides:

PREUS ADULT	SOCI	NO SOCI
Esquena (programa 2 dies)	21€/mes	42€/mes
Esquena 2+1 (programa 3 dies)	27€/mes	53€/mes
Salut per l'aigua	21€/mes	42€/mes
Estiraments	15€/mes	20€/mes
Ai-chi	20€/mes	30€/mes