

SALA POLIVALENT

HORARI SESSIÓ	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
07.30 - 08.20	CICLO	BODYPUMP	CICLO	BODYBALANCE	ZUMBA
08.30 - 09.20	PILATES	ZUMBA	GAC		PILATES
09.00 - 09.25				HIPOPRESSIUS	
09.30 - 10.20	CICLO	GAC	PILATES	ZUMBA	BODYPUMP
10.30 - 11.20	BODYPUMP	BODYBALANCE	CICLO	GAC	PILATES
11.30 - 11.55	HIPOPRESSIUS				
14.30 - 15.20		CICLO		BODYPUMP	
15.30 - 16.20	STEP	BODYPUMP	ZUMBA	BODYBALANCE	CICLO
16.30 - 16.55				HIPOPRESSIUS	
17.10 - 18.00	ZUMBA		GAC		PILATES
18.10 - 19.00	BODYBALANCE	BODYPUMP	CICLO	GAC	ZUMBA
19.10 - 20.00	ZUMBA	CICLO	PILATES	CICLO	BODYPUMP
20.10 - 21.00	TABATA	ZUMBA	CICLO	BODYPUMP	CICLO
21.10 - 22.00	CICLO	PILATES	BODYPUMP	CICLO	

PISCINA

HORARI SESSIÓ	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
08.40 - 09.30		WET GYM		WET INTERVAL	
09.40 - 10.30	WET CIRCUIT		WET BALANCE		WET INTERVAL
10.40 - 11.30	WET INTERVAL		WET GYM		WET BALANCE
15.30 - 16.20	WET BALANCE		WET INTERVAL		WET GYM
19.30 - 20.20	WET INTERVAL		WET CIRCUIT		
20.10 - 21.00		WET GYM		WET CIRCUIT	



Treball
cardiovascular



Treball mixt i
tonificació muscular



Cos i ment



Aquàtiques

RECORDEU QUE

1. Cal la presència del professorat per començar la sessió.
2. Cal fer reserva prèvia de les sessions a la recepció del CEM o a través de la web (online.elprat.cat)

QUÈ NECESSITEU PER PRACTICAR

Sessions d'aigua: banyador, casquet de bany, xancletes i ulleres d'aigua. Són opcionals la tovallola o el barnús.

Sessions en sala: pantalons curts, malles o pantalons de xandall, samarreta ampla o maillot, sabatilles d'esport, tovallola i ampolla d'aigua (de plàstic)

El Departament d'Esports podrà, quan ho consideri necessari, modificar el nombre de sessions, el contingut i l'horari de la sessió. També la podrà anul·lar en cas d'impossibilitat material de portar-la a terme.



elprat.cat/esports



Ajuntament del
Prat de Llobregat