

SALA POLIVALENT	HORARI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	07.30 - 08.20 h	BODYPUMP		ZUMBA		
	08.30 - 09.20 h	ZUMBA		PILATES		BODYPUMP
	09.30 - 10.20 h	BODYPUMP	PILATES	GAC	ZUMBA	BODYBALANCE
	10.30 - 11.20 h		ZUMBA	BODYPUMP	PILATES	GAC
	14.30 - 15.20 h	ZUMBA	BODYPUMP	PILATES	GAC	
	15.30 - 16.20 h	BODYCOMBAT	BODYBALANCE	ZUMBA	PILATES	BODYPUMP
	17.10 - 18.00 h	ZUMBA	BODYPUMP		GAC	PILATES
	18.10 - 19.00 h	BODYBALANCE	STEP	BODYCOMBAT	ZUMBA	BODYPUMP
	19.10 - 20.00 h	GAC	ZUMBA	BODYPUMP	PILATES	BODYCOMBAT
	20.10 - 21.00 h	BODYPUMP	BODYBALANCE	ZUMBA		

SALA CICLO INDOOR	HORARI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	07.30 - 08.20 h		CICLO	CICLO	CICLO	
	09.30 - 10.20 h	CICLO	CICLO	CICLO	CICLO	CICLO
	10.30 - 11.20 h	CICLO				
	13.30 - 14.20 h		CICLO		CICLO	
	14.30 - 15.20 h					
	15.30 - 16.20 h	CICLO		CICLO		CICLO
	17.10 - 18.00 h					
	18.10 - 19.00 h	CICLO	CICLO	CICLO	CICLO	CICLO
	19.10 - 20.00 h	CICLO	CICLO	CICLO	CICLO	

PISCINA	HORARI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	08.30 - 09.20 h		WETGYM	WETCIRCUIT	WETINTERVAL	
	09.30 - 10.20 h	WETGYM		WETBALANCE		WETINTERVAL
	10.30 - 11.25 h					
	15.30 - 16.20 h	WETBALANCE	WETINTERVAL		WETCIRCUIT	

Treball
cardiovascularTreball 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