

SALA POLIVALENT

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

SALA CICLO INDOOR

HORARI SESSIÓ	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
07.30 - 08.20		CICLO		CICLO	
09.30 - 10.20	CICLO	CICLO	CICLO	CICLO	CICLO
13.30 - 14.20		CICLO		CICLO	
15.30 - 16.20	CICLO		CICLO		CICLO
17.10 - 18.00			CICLO		
18.10 - 19.00	CICLO	CICLO	CICLO	CICLO	CICLO
19.10 - 20.00	CICLO	CICLO	CICLO	CICLO	
20.10 - 21.00		CICLO			

PISCINA

HORARI SESSIÓ	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
08.30 - 09.20	WET CIRCUIT		WETGYM*		
09.30 - 10.20			WET INTERVAL		
15.30 - 16.20		WET INTERVAL		WETGYM	

*Es realitza a la piscina profunda



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.