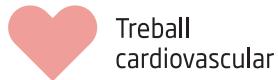


**SALA POLIVALENT** ) **PISCINA**

HORARI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<b>07.30 - 08.20</b>	GAC		CICLO		ZUMBA
<b>08.30 - 09.20</b>	PILATES	WETGYM	GAC	WETBALANCE	BODYPUMP
<b>09.30 - 10.20</b>	WETBALANCE	BODYPUMP	PILATES	ZUMBA	WETGYM
<b>10.30 - 11.20</b>		CICLO	WETCIRCUIT	PILATES	
<b>14.30 - 15.20</b>		BODYPUMP		WETINTERVAL	
<b>15.30 - 16.20</b>	ZUMBA	WETGYM	BODYPUMP	BODYBALANCE	CICLO
<b>17.10 - 18.00</b>	BODYCOMBAT		PILATES		
<b>18.10 - 19.00</b>	BODYPUMP	BODYBALANCE	CICLO	BODYCOMBAT	ZUMBA
<b>19.10 - 20.00</b>	ZUMBA	CICLO	WETINTERVAL	BODYPUMP	PILATES
<b>20.10 - 21.00</b>		BODYPUMP		ZUMBA	

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](http://online.elprat.cat))

**QUÈ NECESSITEU PER PRACTICAR**

Sessions d'aigua: banyador, casquet de bany, xanclletes 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](http://elprat.cat/esports)Ajuntament del  
Prat de Llobregat