

SALA POLIVALENT	HORARI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	07.30 - 08.20 h	BODYCOMBAT	BODYPUMP	CICLO	BODYBALANCE	ZUMBA
	08.30 - 09.20 h	PILATES	ZUMBA		BODYPUMP	PILATES
	09.30 - 10.20 h	CICLO	BODYPUMP	PILATES	ZUMBA	BODYCOMBAT
	10.30 - 11.20 h	GAC	BODYBALANCE	CICLO	BODYPUMP	PILATES
	14.30 - 15.20 h				BODYPUMP	
	15.30 - 16.20 h	BODYCOMBAT	BODYPUMP	ZUMBA	BODYBALANCE	CICLO
	17.10 - 18.00 h	ZUMBA	CICLO	BODYPUMP	PILATES	GAC
	18.10 - 19.00 h	BODYPUMP	BODYBALANCE	CICLO	BODYCOMBAT	ZUMBA
	19.10 - 20.00 h	ZUMBA	CICLO	BODYPUMP	CICLO	PILATES
	20.10 - 21.00 h	BODYCOMBAT	PILATES	GAC	ZUMBA	
	21.10 - 22.00 h					

PISCINA	HORARI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	08.30 - 09.20 h		WETGYM	WETCIRCUIT	WETINTERVAL	
	09.30 - 10.20 h	WETCIRCUIT		WETBALANCE		WETINTERVAL
	10.30 - 11.20 h	WETINTERVAL		WETGYM		WETBALANCE
	14.30 - 15.20 h		WETINTERVAL			
	15.30 - 16.20 h	WETGYM		WETGYM		WETINTERVAL
	19.30 - 20.20 h	WETINTERVAL		WETCIRCUIT		
	20.10 - 21.00 h		WETGYM		WETCIRCUIT	



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