

SALA POLIVALENT, SALA CICLO I PISCINA

HORARI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
07.30 - 08.20 h	BODYPUMP		ZUMBA		CICLO
08.30 - 09.20 h	ZUMBA	WETCIRCUIT	WETGYM		PILATES
09.30 - 10.20 h	BODYBALANCE	ZUMBA	BODYPUMP	CICLO	WETINTERVAL
10.30 - 11.20 h		GAC		PILATES	
13.30 - 14.20 h	CICLO		BODYPUMP		
14.30 - 15.20 h	GAC		CICLO		
15.30 - 16.20 h	PILATES	CICLO	ZUMBA	WETINTERVAL	BODYPUMP
17.10 - 18.00 h		CICLO		PILATES	
18.10 - 19.00 h	CICLO	GAC	BODYBALANCE	ZUMBA	BODYPUMP
19.10 - 20.00 h	PILATES	ZUMBA	BODYPUMP	CICLO	BODYCOMBAT
20.10 - 21.00 h	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)

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/esportsAjuntament del
Prat de Llobregat