

SALA CICLO INDOOR

HORARI SESSIÓ	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
07.30 - 08.20		CICLO		CICLO	
09.40 - 10.30	CICLO	CICLO	CICLO	CICLO	CICLO
13.30 - 14.20		CICLO		CICLO	
15.40 - 16.30	CICLO		CICLO	CICLO	CICLO
17.10 - 18.00			CICLO		CICLO
18.30 - 19.20	CICLO	CICLO	CICLO	CICLO	CICLO
19.30 - 20.20	CICLO	CICLO	CICLO	CICLO	CICLO
20.30 - 21.20	CICLO	CICLO	CICLO	CICLO	

SALA POLIVALENT

HORARI SESSIÓ	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
07.30 - 08.20	GAC		ZUMBA		BODYPUMP
08.30 - 09.20	ZUMBA	PILATES	GAC		
09.00 - 09.25				HIPOPRESSIUS	
09.30 - 10.20	BODYPUMP	STEP	BODYBALANCE	ZUMBA	PILATES
10.30 - 11.20	BODYBALANCE	GAC		PILATES	ZUMBA
10.30 - 10.55			HIPOPRESSIUS		
13.30 - 14.20	GAC		BODYPUMP		
14.30 - 15.20	ZUMBA	BODYPUMP	PILATES	GAC	
15.30 - 16.20	BODYPUMP	BODYBALANCE	ZUMBA	PILATES	GAC
16.30 - 16.55			HIPOPRESSIUS		
17.10 - 18.00	ZUMBA	BODYPUMP			
18.10 - 19.00	BODYBALANCE	STEP	PILATES	ZUMBA	BODYPUMP
19.10 - 20.00	GAC	ZUMBA	BODYPUMP	PILATES	TABATA
20.10 - 21.00	TABATA	BODYBALANCE	ZUMBA	BODYPUMP	

PISCINA

HORARI SESSIÓ	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
08.40 - 09.30	WET CIRCUIT		WET INTERVAL*		WET GYM
09.40 - 10.30	WET GYM		WET BALANCE		WET INTERVAL
15.30 - 16.20	WET BALANCE	WET INTERVAL		WET CIRCUIT	

*Es realitza a la piscina profunda

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.