

1. L'activitat física t'ajuda a sentir-te millor i a relacionar-te amb els altres.
2. Modera l'exercici durant les franges horàries més caloroses.
3. Hidrata't correctament durant la pràctica esportiva.
4. L'estiu és una bona època per introduir fruites i altres aliments que t'ajuden a recuperar-te de l'esforç físic.
5. Protegeix-te del sol per evitar els cops de calor.
6. A la piscina, respecta les normes d'higiene que promouen la convivència dels usuaris/àries.
7. Segueix les normes de seguretat que ajuden a prevenir accidents i lesions.



SALUT A L'ESTIU



AQUEST ESTIU VINE A FER ESPORT A LA PISCINA!



DILLUNS 31
19:00h **BODYPUMP**



AGOST

DIMECRES 2
10:00h **SÈRIES AIGUA TERRA**
17:00h **AQUAZUMBA**



DIVENDRES 4
17:30h **INTRO ESPORTS DE CONTACTE (JOCs INFANTILS)**
18:15h **INTRO DEFENSA PERSONAL KARATE**



El punt de trobada de totes les activitats serà a la **PISTA VERMELLA**, 10 minuts abans de l'inici de l'activitat **L'USUARI/ÀRIA HAURÀ DE RESPECTAR LES MESURES D'HIGIENE I SEGURETAT ESTABLERT ES PER L'ORGANITZACIÓ.**

disseny i il·lustració: autor.ruben@gmail.com



DEL 3 DE JULIOL AL 4 D'AGOST DE 2023

JULIOL

DILLUNS 3

10:30h AIGUAGIM
19:30h BODYPUMP



DIMECRES 5

10:00h SÈRIES AIGUA TERRA
17:00h AQUAZUMBA



DIJOUS 6

20:10h HIPOPRESSIUS



DIVENDRES 7

17:30h INTRO ESPORTS DE CONTACTE (JOCS INFANTILS)
18:15h INTRO DEFENSA PERSONAL KARATE



DILLUNS 10

19:30h BODYPUMP



DIMARTS 11

19:15h MASTERCLASS ZUMBA



DIMECRES 12

10:00h SÈRIES AIGUA TERRA
17:00h AQUAZUMBA



DIJOUS 13

10:30h PILATES



DIVENDRES 14

17:30h INTRO ESPORTS DE CONTACTE (JOCS INFANTILS)
18:15h INTRO DEFENSA PERSONAL KARATE



DILLUNS 17

19:30h BODYPUMP



DIMARTS 18

9:30h ZUMBA



DIMECRES 19

10:00h SÈRIES AIGUA TERRA
17:00h AQUAZUMBA



DIJOUS 20

19:10h CROSS TRAINING



DIVENDRES 21

17:30h INTRO ESPORTS DE CONTACTE (JOCS INFANTILS)
18:15h INTRO DEFENSA PERSONAL KARATE



DILLUNS 24

20:10h MASTERCLASS ZUMBA



DIMECRES 26

10:00h SÈRIES AIGUA TERRA
17:00h AQUAZUMBA



DIJOUS 27

18:15h SALUT POSTURAL



DIVENDRES 28

17:30h INTRO ESPORTS DE CONTACTE (JOCS INFANTILS)
18:15h INTRO DEFENSA PERSONAL KARATE



INTENSITATS:



BAIXA



MODERADA



ALTA



ACTIVITATS INFANTILS