

DIJOUS 1
19:10h **CROSS TRAINING**

DIVENDRES 2
10:30h **PILATES**
19:30h **BODY COMBAT**

DILLUNS 5
10:00h **CIRCUIT TRAINING**
19:30h **TALLER PILATES INICIACIÓ**

DIMARTS 6
7:15h **MEDITACIÓ**

DIMECRES 7
10:00h **CIRCUIT TRAINING**

DIJOUS 8
20:00h **XERRADA A LA FRESCA 'Envellir activament: millor qualitat de vida.'**

DIVENDRES 9
9:30h **STRONG**
19:30h **BODY COMBAT**

DILLUNS 12
10:00h **CIRCUIT TRAINING**

DIMARTS 13
19:10h **TONO**

DIMECRES 14
7:15h **CROSS TRAINING**
19:30h **CIRCUIT TRAINING**

DIJOUS 15
19:10h **CARDIOBOXING**

DIVENDRES 16
10:30h **AIGUAGIM**
19:30h **BODY COMBAT**

DILLUNS 19
9:30h **PILATES**

DIMARTS 20
19:10h **ZUMBA**

DIMECRES 21
10:30h **AIGUAGIM**
19:30h **CIRCUIT TRAINING**

DIJOUS 22
18:00h **TALLER INFANTIL MANUALITATS**
20:00h **PILATES-HIPOPRESSIUS**

DIVENDRES 23
19:30h **BODY COMBAT**

DILLUNS 26
10:00h **CIRCUIT TRAINING**

DIMARTS 27
10:30h **AQUAZUMBA**
18:00h **TALLER INFANTIL MANUALITATS**

DIMECRES 28
10:00h **CIRCUIT TRAINING**
20:00h **STRONG**

DIJOUS 29
19:10h **CROSS TRAINING**

DIVENDRES 30
10:30h **PILATES**
19:30h **BODY COMBAT**

JULIOL

| DL | DT | DC | DJ | DV | DS | DG |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30 | 31 | | | | |

AGOST

| DL | DT | DC | DJ | DV | DS | DG |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | |

En cas de pluja, les activitats quedaran suspeses.

disseny: autor.rubén@gmail.com



SALUT A L'ESTIU

DE L'1 DE JULIOL AL 30 D'AGOST DE 2019



DILLUNS 1
10:00h **CIRCUIT TRAINING**
19:10h **IOGA**

DIMARTS 2
10:30h **AQUAZUMBA**

DIMECRES 3
10:00h **CIRCUIT TRAINING**
20:00h **STRONG**

DIVENDRES 5
10:30h **PILATES**
19:30h **BODY COMBAT**

DILLUNS 8
19:30h **TALLER ZUMBA**
INICIACIÓ

DIMARTS 9
7:15h **MEDITACIÓ**

DIMECRES 10
10:00h **CIRCUIT TRAINING**
19:30h **ENTRENAMENT**
TRAVESSA BAEELS

DIJOUS 11
20:00h **XERRADA A LA FRESCA**
*'Com desenvolupar hàbits
saludables i no desistir en l'intent'*

DIVENDRES 12
9:30h **BODY COMBAT**

DIUMENGE 14 *Mulla't per l'esclerosi múltiple.*
A LES 12:00h hi haurà un salt conjunt a la piscina amb totes les persones que vulguin participar-hi. La recaptació íntegra de la taquilla es destinarà a la lluita contra l'esclerosi múltiple.

DILLUNS 15
10:30h **IOGA**

DIMECRES 17
7:15h **CROSS TRAINING**
18:00h **CONTACONTES**
19:30h **CIRCUIT TRAINING**

DIJOUS 18
DE 19:30 A 21:00h **MASTERCLASS**
ESTIU!!! (STRONG-TONO-ZUMBA)

DIVENDRES 19
10:30h **AIGUAGIM**
19:30h **BODY COMBAT**

DILLUNS 22
9:30h **PILATES**

DIMARTS 23
19:10h **ZUMBA**

DIMECRES 24
19:30h **CIRCUIT TRAINING**

DIJOUS 25
20:00h **PILATES-HIPOPRESSIUS**

DIVENDRES 26
9:30h **BODY COMBAT**

DISSABTE 27
9:30h **PILATES**

DILLUNS 29
10:00h **CIRCUIT TRAINING**
19:10h **IOGA**

DIMARTS 30
10:30h **AQUAZUMBA**

DIMECRES 31
10:00h **CIRCUIT TRAINING**
18:00h **CONTACONTES**

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.

7. Segueix les normes de seguretat que ajuden a prevenir accidents i lesions.