

SALA POLIVALENT | PISCINA

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