

# ACTIVITATS DIRIGIDES

## A PARTIR DEL 20 DE FEBRER DE 2023

Dilluns		
9:00 5 <sup>a</sup>	PowerClass	45'
10:00 5 <sup>a</sup>	Estiraments	45'
10:00 H20	AquaTono	45'
11:00 5 <sup>a</sup>	Tonificació	45'

Dimarts		
8:00 5 <sup>a</sup>	Tonificació	45'
9:00 5 <sup>a</sup>	Pilates	45'
10:00 5 <sup>a</sup>	Tonificació	45'

Dimecres		
8:00 H20	GlobalSwim	45'
9:00 5 <sup>a</sup>	GAC	45'
10:00 5 <sup>a</sup>	Pilates	45'
10:00 H20	AquaTono	45'
11:00 5 <sup>a</sup>	Tonificació	45'

Dijous		
8:00 5 <sup>a</sup>	Tonificació	45'
9:00 5 <sup>a</sup>	Pilates	45'
10:00 5 <sup>a</sup>	Tonificació	45'

Divendres		
8:00 H20	GlobalSwim	45'
9:00 5 <sup>a</sup>	PowerClass	45'
10:00 5 <sup>a</sup>	ZumbSalle	45'
10:00 H20	AquaTono	45'
11:00 5 <sup>a</sup>	Estiraments	45'

16:00 5 <sup>a</sup>	PowerClass	45'
17:30 5 <sup>a</sup>	Tonificació	45'
18:30 5 <sup>a</sup>	ZumbSalle	45'
19:00 H20	AquaTono	45'
19:15 H20	GlobalSwim	45'
19:30 5 <sup>a</sup>	Entr. Total	45'
20:00 5 <sup>a</sup>	Ciclo	60'

16:00 5 <sup>a</sup>	Tonificació	45'
18:00 5 <sup>a</sup>	Entr.Total	45'
19:00 5 <sup>a</sup>	GAC	45'
19:00 H20	AquaTono	45'
19:00 5 <sup>a</sup>	Ciclo Virtual	60'
19:15 H20	GlobalSwim	45'
20:00 5 <sup>a</sup>	PowerClass	45'

16:00 5 <sup>a</sup>	GAC	45'
17:30 5 <sup>a</sup>	Pilates	45'
18:30 5 <sup>a</sup>	Tonificació	45'
19:00 H20	AquaTono	45'
19:15 H20	CrossSwim	45'
19:30 5 <sup>a</sup>	Entr. Total	45'
20:00 5 <sup>a</sup>	Ciclo	60'

16:00 5 <sup>a</sup>	Tonificació	45'
18:00 5 <sup>a</sup>	Entr.Total	45'
19:00 5 <sup>a</sup>	ZumbSalle	45'
19:00 H20	AquaTono	45'
19:00 5 <sup>a</sup>	Ciclo Virtual	60'
19:15 H20	GlobalSwim	45'
20:00 5 <sup>a</sup>	PowerClass	45'

16:00 5 <sup>a</sup>	PowerClass	45'
17:30 5 <sup>a</sup>	Tonificació	45'
18:30 5 <sup>a</sup>	Estiraments	45'

Tècnic/a de sala:

Dilluns i dimecres: De 16.45h a 22h

Dimarts i dijous: De 17:30h a 19h i de 20h a 22h

Divendres: De 16:45h a 22h

RECORDATORI: Els dies 25 i 26 de desembre i l'1 de gener el Poliesportiu La Salle romandrà TANCAT. Els dies 24 i 31 de desembre i 5 de gener el Poliesportiu La Salle tancarà a les 15h.

IMPORTANT: L'equip tècnic del Poliesportiu La Salle es reserva el dret de modificar els horaris i activitats per circumstàncies de força major. Cal respectar l'aforament de cada espai i activitat. Abans i després de cada activitat, els participants han de desinfectar el material esportiu utilitzat.