

Horaris actualitzats de les activitats dirigides i el gimnàs

Ja podeu consultar la graella d'activitats dirigides i del gimnàs que hem actualitzat recentment, en funció de l'assistència que hem tingut aquest setembre. Els nous horaris ja han entrat en vigor a partir d'aquest dimecres.

Per la feina de les activitats dirigides us continuem oferint aquestes activitats: bikecontrol, pilates, tonificació, ioga i pump. Les classes estan restringides a vuit/nou persones.

El gimnàs, per la seva banda, continua obert amb estrictes mesures de seguretat i d'higiene. Els usuaris han de sol·licitar cita prèvia per utilitzar-lo i l'aforament està restringit a vuit persones.

Així mateix, els usuaris han de complir algunes mesures com: temperatura corporal per sota dels 37 graus (es prendrà abans d'entrar), netejar les mans abans de començar, mantenir les distàncies de seguretat i fer servir tovallola particular per a cada aparell i una hora de temps màxim. També és obligatori l'ús de la mascareta fins a l'inici de l'activitat.

Les franges horàries per poder utilitzar el gimnàs entre setmana se situen entre les 9.30 i les 21.15 hores. El cap de setmana, s'hi han afegit algunes hores durant dissabte, matí i tarda, i diumenge, matí.

- [Graella de les activitats dirigides i protocol de seguretat \(PDF\)](#)

- [Graella del gimnàs i protocol de seguretat \(PDF\)](#)

•



Horari d'activitats dirigides

1 setembre a 31 de desembre de 2020

QUADRE 1

HORA	ESPAI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
09:15 A 10:15	SALA 1				BIKECONTROL (ISAAC)	
15:15 A 16:15	SALA 1		BIKECONTROL (ISAAC)			
17:15 A 18:15	SALA 2		DANSA 3-5 ANYS (LAIA)		DANSA 3-5 ANYS (LAIA)	
17:30 A 18:30	SALA 2	TONIFICACIÓ (CRISTINA)				
18:00 A 19:00	SALA 2					PUMP CORE (ISAAC)
18:45 A 19:45	SALA 2		DANSA 6-10 ANYS (LAIA)		DANSA 6-10 ANYS (LAIA)	
19:00 A 20:00	SALA 2	PILATES (CRISTINA)		TONIFICACIÓ (CRISTINA)		
19:00 A 20:00	SALA 1	BIKECONTROL (ISAAC)				
19:30 A 20:30	SALA 1					BIKECONTROL (ISAAC)
20:30 A 21:30	SALA 2	YOGA (CRISTINA)		PILATES (CRISTINA)		
20:30 A 21:30	SALA 1	BIKECONTROL (ISAAC)		BIKECONTROL (ISAAC)		

8/9 places

Activitats adherides a pagament puntual o abonaments de 10 sessions. Reserva plaça trucant al 660.189.326.

Bikecontrol i dansa 8 places.

Tonificació, pilates, yoga i pumpcore 9 places.



Reserves
660.189.326

Horari gimnàs

31 d'agost a 31 de desembre de 2020

HORA	ESPJ	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJUS	DIVENDRES
9:00 a 10:00	GIMNÀS	RESERVA PRÈVIA (8 PLACES)	RESERVA PRÈVIA (8 PLACES)	RESERVA PRÈVIA (8 PLACES)		RESERVA PRÈVIA (8 PLACES)
10:15 a 11:15	GIMNÀS	RESERVA PRÈVIA (8 PLACES)	RESERVA PRÈVIA (8 PLACES)	RESERVA PRÈVIA (8 PLACES)	RESERVA PRÈVIA (8 PLACES)	RESERVA PRÈVIA (8 PLACES)
11:30 a 12:30	GIMNÀS				RESERVA PRÈVIA (8 PLACES)	
15:15 a 16:15	GIMNÀS					RESERVA PRÈVIA (8 PLACES)
16:30 a 17:30	GIMNÀS	RESERVA PRÈVIA (8 PLACES)	RESERVA PRÈVIA (8 PLACES)	RESERVA PRÈVIA (8 PLACES)	RESERVA PRÈVIA (8 PLACES)	RESERVA PRÈVIA (8 PLACES)
17:45 a 18:45	GIMNÀS	RESERVA PRÈVIA (8 PLACES)	RESERVA PRÈVIA (8 PLACES)	RESERVA PRÈVIA (8 PLACES)	RESERVA PRÈVIA (8 PLACES)	
19:00 a 20:00	GIMNÀS		RESERVA PRÈVIA (8 PLACES)	RESERVA PRÈVIA (8 PLACES)	RESERVA PRÈVIA (8 PLACES)	
20:15 a 21:15	GIMNÀS		RESERVA PRÈVIA (8 PLACES)		RESERVA PRÈVIA (8 PLACES)	

HORA	ESPJ	DISSABTE	DIUMENGE
9:00 a 10:00	GIMNÀS	RESERVA PRÈVIA (8 PLACES)	RESERVA PRÈVIA (8 PLACES)
10:15 a 11:15	GIMNÀS	RESERVA PRÈVIA (8 PLACES)	RESERVA PRÈVIA (8 PLACES)
17:00 a 18:00	GIMNÀS	RESERVA PRÈVIA (8 PLACES)	
18:15 a 19:15	GIMNÀS	RESERVA PRÈVIA (8 PLACES)	

Hores adherides a reserva prèvia i aforament màxim de 8 persones.