



COMPLEX ESPORTIU MUNICIPAL
SANT ESTEVE SESROVIRES

Activitats físiques en obert

TEMPORADA 2020/2021

A partir del 1/04/2021 fins al 31/07/2021



| | INICI | TEMPS | SALA | Dilluns | Dimarts | Dimecres | Dijous | Divendres | INICI |
|--------|-------|-------|---------|-------------------|--------------|---------------------|--------------|--------------|-------|
| matí | 9:15 | 45' | PISC | AQUATONO | | | | | 9:15 |
| | 9:30 | 45' | 1 | | TBC | GAC | POWERPUMP | | 9:30 |
| | | | 2 | CICLO INDOOR | CICLO INDOOR | CICLO INDOOR | CICLO INDOOR | CICLO INDOOR | |
| | 10:30 | 30' | 1 | | HIPOPRESSIUS | | ESTIRAMENTS | | 10:30 |
| GYM | | | | | OMNIA | | | | |
| 10:30 | 45' | PISC | | AQUAPILATES | | | | 10:30 | |
| | | 1 | GAC | | PILATES | | PILATES | | |
| migdia | 15:00 | 30' | GYM | | | | | OMNIA | 15:00 |
| | 15:15 | 45' | PISC | AQUAGYM | | | | | 15:15 |
| | | | 1 | ZUMBA | POWERPUMP | TBC | COMBAT POWER | ZUMBA | |
| | | | 2 | | | CICLO INDOOR | | | |
| 16:05 | 45' | 1 | | ESTIRAM. + ABDOM. | | HIPOPR.+ESTIRAMENTS | | 16:05 | |
| tarda | 16:15 | 30' | GYM | OMNIA | | | | | 16:15 |
| | 17:15 | 30' | 1 | HIPOPRESSIUS | | | | | 17:15 |
| | 17:45 | 30' | 1 | | | | HIIT | | 17:45 |
| | 18:00 | 45' | 1 | GAC | | POWERPUMP | | CARDIOBOX | 18:00 |
| | 18:15 | 45' | 1 | | COMBAT POWER | | | | 18:15 |
| | 18:25 | 30' | 1 | | | | GAC EXPRESS | | 18:25 |
| | 19:00 | 45' | 1 | TBC | | ZUMBA | | ZUMBA | 19:00 |
| | | | 2 | CICLO INDOOR | CICLO INDOOR | CICLO INDOOR | CICLO INDOOR | CICLO INDOOR | |
| | 20:00 | 45' | 1 | PILATES | | PILATES | | | 20:00 |
| | | | 2 | | CICLO INDOOR | | CICLO INDOOR | | |
| 20:15 | 45' | PISC | AQUAGYM | | AQUATONO | | | 20:15 | |
| 21:00 | 30' | GYM | | OMNIA | | | | 21:00 | |

| | |
|------------------------|--|
| ACTIVITATS AQUÀTIQUES | Aquagym, Aquatono, Aquapilates |
| ACTIVITATS COS-MENT | Estiraments, Pilates |
| ZUMBA | Zumba |
| ACTIVITATS TONIFICACIÓ | GAC, TBC, Hipopressius, Power Pump, Cardio Box |

| | |
|-------------------------|---------------------------------|
| ACTIVITATS AERÒBIQUES | Hiit, Combat Power, GAC express |
| CICLO INDOOR | Ciclo Indoor |
| ENTRENAMENTS FUNCIONALS | Omnia |

Totes les activitats estan subjectes als mínims establerts perquè siguin continuades i es modificaran segons les necessitats. Els dies festius nacionals com locals, la instal·lació romandrà tancada. Els dies 5 de gener, dissabte de setmana santa, 23 de juny, 24 i 31 de desembre s'obrirà de dilluns a divendres de 7h a 14h i si és dissabte de 8h a 14h. El dijous últim de mes de juliol festa major, l'horari de la instal·lació serà de 7h a 20h. Les activitats específiques segueixen el calendari escolar del municipi, menys en els dies de lliure disposició que es realitzarà activitat normal. Aquests horaris queden subjectes a la situació de la COVID-19.