



COMPLEX ESPORTIU MUNICIPAL  
SANT ESTEVE SESROVIRES

# Activitats físiques en obert

TEMPORADA 2022

A partir del 01/09/2022 fins al 23/12/2022



Ajuntament de  
Sant Esteve Sesrovires  
ESPORTS

INICI	TEMPS	SALA	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	INICI
MATÍ								MATÍ
7:15	45'	2			CICLO INDOOR VIRTUAL			7:15
9:30	45'	1	GAC	TOTAL BODY	ZUMBA	POWERPUMP		9:30
		2	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR	
10:30	45'	PISC		AQUATONO		AQUAGYM		10:30
		1	PILATES		TONIFICA'T		PILATES	
10:30	30'	1		HIOPRESSIUS				10:30
MIGDIA								MIGDIA
15:15	45'	PISC	AQUAGYM		AQUAGYM			15:15
		1	ZUMBA	POWERPUMP	PILATES	TOTAL BODY	ZUMBA	
		2	CICLO INDOOR VIRTUAL		CICLO INDOOR VIRTUAL			
16:05	30'	1		ESTIRAMENTS		HIOPRESSIUS		16:05
TARDA								TARDA
17:00	45'	1		HIT				17:00
18:00	45'	1	POWERPUMP	CARDIOBOX	TOTAL BODY	HIT	CARDIOTONO	18:00
19:00	45'	1	GAC	ZUMBA	POWERPUMP	GAC	ZUMBA	19:00
		2	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR	
20:00	45'	2		CICLO INDOOR VIRTUAL		CICLO INDOOR		20:00
		1	PILATES		PILATES	ZUMBA		
20:15	45'	PISC	AQUAGYM		AQUATONO			20:15

## ACTIVITATS AQUÀTIQUES

Aquagym, Aquatono, Aquapilates

## ACTIVITATS COS-MENT

Estiraments, Pilates, Hipopressius

## ZUMBA

Zumba

## ACTIVITATS TONIFICACIÓ

GAC, Power Pump, Cardio Box,  
Cardio Tono, Total Body, Tonifica't

## ACTIVITATS AERÒBIQUES

Hit

## 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.