



COMPLEX ESPORTIU MUNICIPAL
SANT ESTEVE SESROVIRES

Activitats físiques en obert

TEMPORADA 2020/2021

A partir del 01/09/2021 fins al 23/12/2021



Ajuntament de
Sant Esteve Sesrovires
ESPORTS

INICI	TEMPS	SALA	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	INICI
MATÍ								MATÍ
9:30	45'	1	GAC	TOTAL BODY	ZUMBA	POWERPUMP		9:30
		2	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR	
10:30	30'	1				HIOPRESSIUS		10:30
		GYM					OMNIA	
10:30	45'	PISC		AQUAPILATES		AQUAGYM		10:30
		1	PILATES		TONIFICAT		PILATES	
MIGDIA								MIGDIA
15:15	45'	PISC	AQUAGYM				AQUAGYM	15:15
		1	ZUMBA	POWERPUMP	PILATES	TOTAL BODY	ZUMBA	
		2			CICLO INDOOR			
16:05	30'	1		ESTIRAMENTS		HIOPRESSIUS		16:05
TARDA								TARDA
17:00	45'	1		HIIT		GAC		17:00
18:00	45'	1	POWERPUMP	CARDIOBOX	TOTAL BODY	HIIT	CARDIOTONO	18:00
19:00	45'	1	GAC		POWERPUMP		ZUMBA	19:00
		1	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR	
20:00	45'	2		CICLO INDOOR		CICLO INDOOR		20:00
		1	PILATES		PILATES			
20:15	45'	PISC	AQUAGYM		AQUATONO			20:15
20:15	45'	1		ZUMBA		ZUMBA		20:15
21:00	30'	GYM	OMNIA					21:00

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

Hiit

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.