

# ACTIVITATS ADULTS TOSSALET 2021-22

	DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES		DISSABTE	
<b>7.10</b>	G	CYCLING			G	CROSS-TRAINING			G	CYCLING-TONO		
<b>8.30</b>	Pis	AIGUAGIM			Pis	AIGUAGIM			Pis	AIGUAGIM		
<b>9.30</b>	P	PILATES	G	ZUMBA	G	POWER PUMP	G	TONO	G	STRONG	P	PILATES
	C		P	HIPO (10.00)					P	IOGA		
<b>10.30</b>	P	IOGA	P	PILATES	P	IOGA	G	ZUMBA-TONO	P	PILATES	C	
	G	CARDIO-TONO	G	XTR			P	PILATES	G	XTR		
	Pis	AQUAFIT	Pis	AQUAZUMBA	Pis	AQUAFIT	Pis	AIGUAGIM	Pis	AQUAFIT		
<b>14.00</b>	G	POWER PUMP			G	ZUMBA	G	CYC-TONO				
<b>15.15</b>	Pis	AIGUAGIM	C	CYCLING	Pis	AIGUAGIM	G	CARDIO-TONO	Pis	AIGUAGIM		
<b>17.15</b>	G	ZUMBA	P	PILATES	G	TONO	P	PILATES	C	CYC-TONO		
							G	CARDIO-DANCE				
<b>18.15</b>	G	CARDIO-TONO	P	POSTURAL	C	CYCLING	P	POSTURAL	P			
							G	POWER PUMP				
							Pis	AIGUAGIM				
<b>19.15</b>	G	POWER PUMP	G	ZUMBA	G	STRONG	G	ZUMBA	C	CARDIO-TONO		
	C	CYCLING	Pis	AIGUAGIM	C	CYCLING	Pis		G			
	P	IOGA	C	TONO	P	IOGA						
<b>20.10</b>	G	ZUMBA	G	CROSS-TRAINING	G	STEPS	G	CROSS-TRAINING	P	BOXA		
	P	POSTURAL	C	CYC-TONO	P	POSTURAL	P	PILATES-HIPO				
	C	CYCLING	P	BOXA	C		C	TONIFICACIÓ				
<b>21.05</b>	P	PILATES			P	PILATES						

**ACTIVITATS  
AMB SUPLEMENT**



(G) Sala Gran - (P) Sala Petita - (C) Sala Cycling - (Pis) Piscina - (E) Exterior

Les classes tenen una durada de 45-50'.

La direcció del centre podrà, quan ho consideri necessari, modificar el número de sessions, l'horari i/o els tècnics que les imparteixen.



eltossaletcem



Eltossaletcentresportiumunicipal



EITossaletCEM

[www.eltossalet.cat](http://www.eltossalet.cat) - [info@eltossalet.cat](mailto:info@eltossalet.cat)

C/Guillem de Berguedà s/n - 08600 Berga - Telf. 93 821 45 45

# ACTIVITATS DIRIGIDES INFANTILS, JUNIORS I JOVES 2021-22

**ACTIVITATS 1 - INFANTILS**  
**ACTIVITATS 2 - JUNIORS**  
**ACTIVITATS 3 - JOVES**

Dels 5 als 8 anys, excepte GIMNÀSTICA 1, a partir de 4 anys.  
 Des 9 als 12 anys, excepte BOXA 2, a partir de 8 anys.  
 Des 13 als 16 anys



Horaris		DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES
16.20	P	GIMNÀSTICA 3	G	BALLS 3	P	GIMNÀSTICA 3		-	G	BALLS 3
17.15	P	GIMNÀSTICA 1	P	BOXA 2	P	GIMNÀSTICA 1	Ext	SPARTAN 1	P	BOXA 2
			G	BALLS 1						-
			Ext	SPARTAN 1					G	BALLS 1
18.15	P	GIMNÀSTICA 2	G	BALLS 2	P	GIMNÀSTICA 2	Ext	SPARTAN 2	G	BALLS 2
			P	BOXA 3					P	BOXA 3
			Ext	SPARTAN 2					-	-

(G) Sala Gran - (P) Sala Petita - (C) Sala Cycling - (E) Exterior

Les classes tenen una durada de 45-50'.

La direcció del centre podrà, quan ho consideri necessari, modificar el número de sessions, l'horari i/o els tècnics que les imparteixen.



eltossaletcem



Eltossaletcentresportiumunicipal



EITossaletCEM

[www.eltossalet.cat](http://www.eltossalet.cat) - [info@eltossalet.cat](mailto:info@eltossalet.cat)

C/Guillem de Berguedà s/n - 08600 Berga - Telf. 93 821 45 45

# NATACIÓ I ACTIVITATS AQUÀTIQUES 2021-22

Des de cursets de nadons a competició

	DILLUNS				DIMARTS				DIMECRES				DIJOUS				DIVENDRES				DISSABTE		
<b>7.10</b>					ADM	ADP							ADM	ADP							NAD		<b>9.00</b>
<b>8.30</b>	AGIM								AGIM								AGIM				I3		<b>10.00</b>
<b>9.30</b>	ADM				ADP				ADM				ADP								I45		<b>11.00</b>
<b>10.30</b>	AFIT				AZUM				AFIT				AGIM				AFIT				P68		<b>12.00</b>
<b>15.20</b>	AGIM				ADT				AGIM				ADT				AGIM						
<b>16.20</b>	ADP	NAT1			ADT	ADP			ADP	NAT1			ADT	ADP			NAD	NAT1					
<b>17.15</b>	I3	P68			I3	I45	WTP		I3	I45			I3	I45	P68	WTP	I3	I45					
<b>18.15</b>	I45		NAT2		NAD	P68	P916		I45	NAT2			PROV	AZUM			P68	P916	NAT2				
<b>19.15</b>	P916				P916	I45	AGIM						P916	NAD									
<b>20.30</b>	ADP				ADM				ADP				ADM										



Les sessions habitualment tenen una durada de 45-50'. La direcció del centre podrà, quan ho consideri necessari, modificar el número de sessions, l'horari i/o els tècnics que les imparteixen.

<b>AGIM</b>	Aiguagim, exercicis de condicionament físic a la pisc. petita	<b>NAD</b>	Cursets de natació per a nadons de 4 mesos a 2 anys	<b>P68</b>	Perfeccionament de la natació 6-8 anys	<b>ADM</b>	Cursets de natació adults manteniment
<b>AFIT</b>	Aquafit, exercicis de condicionament físic a la pisc. gran	<b>I3</b>	Cursets de natació 3 anys	<b>P916</b>	Perfeccionament de la natació 9-16 anys	<b>ADP</b>	Cursets de natació adults perfeccionament
<b>AZUM</b>	Aquazumba, balls a la piscina petita	<b>I45</b>	Cursets de natació 4 i 5 anys	<b>PROV</b>	Nous cursetites	<b>ADT</b>	Natació terapèutica. Grups reduïts
<b>NAT1</b>	Natació competició 13-16 anys	<b>NATACIÓ ARTÍSTICA</b>					
<b>NAT2</b>	Natació competició 6-12 anys	<b>EQUIP INICIACIÓ</b> Dimecres 18.15-19.15 Divendres 17.15-18.15					
<b>WTP</b>	Waterpolo iniciació 8 a 12 anys	<b>EQUIP BENJAMÍ</b> Dimarts 18.15-19.15 Dijous 18.15-19.50					
		<b>EQUIP ALEVÍ ESC</b> Dilluns 17.30-18.45 Dimecres 17.30-18.45					
		<b>EQUIP ALEVÍ CC</b> Dimarts 19.15-20.30 Divendres 18.15-20					
		<b>EQUIP INFANTIL</b> Dilluns 18.45-20.00 Dimecres 18.45-20.00 Divendres 20.00-21.10					
		<b>EQUIP JÚNIOR</b> Dilluns 16.15-17.30 Dimecres 16.15-17.30					
		<b>EQUIP SENIOR</b> Divendres 20.00-21.45					