

ACTIVITATS DIRIGIDES TOSSALET 2022-23

		DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES	
1 ^a HORA	7.10	C	CYC	SP	PIL	G	XTR			G	CYC-T
	8.30	P	AGIM			P	AGIM			P	AGIM
MATÍ	9.30	G	CTONO	G	ZUM	G	PWP	G	STR	G	HIIT
		SP	ESP	SP	HIPO	SP	ESP			SP	IOGA
	10.30	G	PWP	G	HIIT	G	FBOX	SP	PIL	G	ZUM
		SP	IOGA	SP	PIL	SP	IOGA	C	CYC	P	AFIT
		P	AFIT			P	AFIT				
	MIGDIA	14.00	G	PWP			G	ZUM	G	CTONO	SP
15.15		P	AGIM			P	AGIM			P	AGIM
TARDA	16.15	G	FIT3	G	BAL3	SP	GIM3	G	FIT3	G	BAL3
		SP	GIM3								
	17.15	G	ZUM	G	PIL	G	PWP	G	CTONO	G	GIM0
		SP	GIM1	SP	BOX2	SP	GIM1	SP	PIL	SP	BOX2
		C	SPA1	C	BAL1			C	SPA1	C	CYC-T
	18.15	G	CTONO	G	ESP	SP	GIM2	G	ZUM	G	BAL2
SP		GIM2	SP	BOX3	C	CYC	SP	ESP	SP	BOX3	
		C	SPA2	C	BAL2			C	SPA2	C	HIIT
VESPRE	19.15	G	XTR	G	ZUM	G	STR	G	XTR	G	ZUM
		SP	IOGA	C	HIIT	SP	IOGA	C	CYC		
		C	CYC	P	AGIM	C	CYC	P	AGIM		
	20.10	G	ZUM	G	PWP	G	STEPS	G	FBOX	SP	BOXA
		SP	ESP	SP	BOXA	SP	ESP	SP	HIPO		
		C	CYC			C	HIIT				
21.05	SP	PIL	G	CTONO	SP	PIL	G	HIIT			

TIPOLOGIES D'ACTIVITATS

SUAUS	Baixa intensitat, treball de consciència corporal
AQUÀTIQUES	Exercici dins l'aigua, sense nedar
FORÇA	Prioritzem la força, bàsica per a la condició física
BALLS	Coreografies i exercici a ritme de música
CARDIO	Treball cardiovascular sense coreografia
MIXTES	Treball mixte i complet cardiovascular i de força
INFANTLS, JUNIORS, JOVES	Balls, Boxa, Fitness, Gimnàstica, Spartan

INFORMACIÓ D'ACTIVITATS

ACTIVITATS ADULTS	NORMATIVA
AGIM- Aiguagim	Cal reservar les activitats per accedir al centre i tenir la plaça assegurada (excepte activitats per a menors, curssets, loga i boxa).
AFIT- Aquafit	
BOXA- Boxa	Les classes tenen una durada de 45-50'.
CTONO- Cardio-tono	
CYC- Cycling	La direcció del centre podrà, en cas necessari, modificar el número de sessions, horari i/o els tècnics de les activitats.
CYC-T- Cycling Tono	
ESP- Salut Postural	
FBOX- Fitbox	
HIIT- HIIT-Tono	
HIPO- Hipopressius	
IOGA- Ioga	
PIL- Pilates	
PWP- Power Pump	
STEPS- Steps	
STR- Strong	Excepte en act. per a menors, curssets, boxa i ioga, si 30' abans de l'inici de la sessió hi ha menys de 3 persones inscrites, la classe es suspendrà.
XTR- Cross-training	
ZUM- Zumba	
ACTIVITATS MENORS	SALES ACTIVITATS
BAL1,2,3- Balls	(G) Sala Gran
BOX2, 3- Boxa	(SP) Sala Petita
FIT 3- Fitness	(C) Sala Cycling
GIM0, 1, 2, 3- Gimnàstica artística	(P) Piscina
SPA1,2- Spartan	(E) Exterior

NATACIÓ I ACTIVITATS AQUÀTIQUES 2022-23

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
7.10		ADM		ADP		9.00 NAD
8.30	AGIM		AGIM		AGIM	10.00 I3
9.30	ADM	ADP	ADM	ADP		11.00 I45
10.30	AFIT		AFIT		AFIT	12.00 P68
15.20	AGIM	ADM	AGIM	ADM	AGIM	
16.20		ADP		ADP	NAD	
17.15	I3 I45 I45	I3 I3 I45 P68	I3 I45	I3 I3 I45	I3	
18.15	I3 I3 I45	NAD I45 P68 P916	I45 P68	P68 P916	I45	
19.15	P68 P916	P68 P916 AGIM	I45 P916	NAD P916 AGIM	P68 P916	
20.30	ADP		ADP			



Els cursos 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.

FITNESS AQUÀTIC I CURSETS ADULTS		CURSETS INFANTILS, JUNIORS I JOVES		NATACIÓ COMPETICIÓ		NATACIÓ ARTÍSTICA	
AGIM	Exercicis de condicionament físic a la pisc. petita	NAD	Cursets de natació per a nadons de 4 mesos a 2 anys	N1	13-16 anys. Dilluns, dimecres i divendres de 16 a 18	BENJAMÍ- INICIACIÓ	Dimarts i divendres de 18,10h a 19'10h
AFIT	Exercicis de condicionament físic a la pisc. gran	I3	Cursets de natació 3 anys	N2	6-12 anys. Dilluns, dimecres i divendres de 18 a 20	ALEVÍ CAT C ESCOLES	Dimarts de 19h a 20h i dijous de 18'15h a 20h
ADM	Cursets de natació adults manteniment	I45	Cursets de natació 4 i 5 anys			INF COPA CAT II	Dilluns i dimecres 17'15h a 18'45h
ADP	Cursets de natació adults perfeccionament	P68	Perfeccionament de la natació 6-8 anys			INF COPA CAT III	Dimarts de 19'45h a 21h, dijous de 19h a 20h i divendres de 19h a 20'30h
		P916	Perfeccionament de la natació 9-16 anys			JUNIOR COPA CAT III	Dilluns i dimecres de 18,45h a 20h i divendres de 20'30h a 21,45h