

Horari d'activitats dirigides

SETEMBRE 2024

Del 2 al 4 de setembre

HORA	ESPAI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
7:10-8:00	SALA			PYRO		
8:10-9:00	SALA			ESQUENA SANA		
9:00-9:45	PISCINA		AQUAFIT		AQUAFIT	
9:30-10:20	PAVELLÓ			GLUTEBOOM		
18:30-19:20	FRONTÓ OUTDOOR		CARDIO TONO		PILATES PREMIUM	
17:30-18:30	SALA			ESQUENA SANA		
18:30-19:20	SALA			IOGA PREMIUM		
19:30-20:15	PISCINA			AUAFIT		
19:30-20:20	FRONTÓ OUTDOOR		PYRO		POWER	
20:30-21:20	SALA		POWER		PYRO	

Del 9 al 13 de setembre

HORA	ESPAI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
7:10-8:00	SALA	POWER				
8:10-9:00	SALA	ESQUENA SANA				
9:30-10:15	PISCINA	AQUAGYM	AQUAFIT		AQUAFIT	AQUAGYM
9:30-10:20	PAVELLÓ	CARDIO TONO				POWER
15:15-16:05	SALA	ESQUENA SANA	POWER		CARDIOTONO	
15:30-16:15	PISCINA	AQUAGYM				
17:30-18:20	SALA	PILATES PREMIUM			ESQUENA SANA	
18:30-19:20	FRONTÓ SALA	POWER	CARDIOTONO		PILATES PREMIUM	
19:30-20:15	PISCINA	AQUAFIT	AQUAGYM		AQUAGYM	
19:30-20:20	SALA	PILATES PREMIUM				
19:30-20:20	FRONTÓ OUTDOOR	DANCE	PYRO		POWER	
20:30-21:20	SALA		POWER		PYRO	

Del 16 al 20 de setembre

HORA	ESPAI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
7:10-8:00	SALA	POWER		PYRO		
8:10-9:00	SALA	ESQUENA SANA		ESQUENA SANA		
9:39-10:15	PISCINA	AQUAGYM	AQUAFIT	AQUAGYM	AQUAFIT	AQUAGYM
9:30-10:20	PAVELLÓ	CARDIO TONO		GLUTEBOOM		POWER
15:15-16:05	SALA	ESQUENA SANA	POWER		CARDIO TONO	
15:30-16:15	PISCINA	AQUAGYM		AQUAGYM		
17:30-18:20	SALA	PILATES PREMIUM		ESQUENA SANA	ESQUENA SANA	
18:30-19:20	FRONTÓ OUTDOOR	POWER	CARDIO TONO			
18:30-19:20	SALA			IOGA PREMIUM	PILATES PREMIUM	
19:30-20:15	PISCINA	AQUAFIT	AQUAGYM	AQUAFIT	AQUAGYM	
19:30-20:20	SALA FRONTÓ	PILATES PREMIUM	PYRO		POWER	
19:30-20:20	FRONTÓ OUTDOOR	DANCE		DANCE		
20:30-21:20	SALA		POWER		PYRO	

OBERTA A TOTS ELS ABONATS/DES

AERÒBIQUES

COREOGRAFIADES

COS-MENT

TONIFICACIÓ

AQUÀTIQUES

PREMIUM

Del 23 al 27 de setembre

HORA	ESPAI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
7:10-8:00	SALA	POWER		PYRO		
8:10-9:00	SALA	ESQUENA SANA		ESQUENA SANA		
9:30-10:15	PISCINA	AQUAGYM	AQUAFIT	AQUAGYM	AQUAFIT	AQUAGYM
9:30-10:20	PAVELLÓ	CARDIO TONO		GLUTEBOOM		POWER
15:15-16:05	SALA	ESQUENA SANA	POWER		CARDIO TONO	
15:30-16:15	PISCINA	AQUAGYM		AQUAGYM		
17:30-18:20	SALA	PILATES PREMIUM		ESQUENA SANA	ESQUENA SANA	ESQUENA SANA
18:30-19:20	FRONTÓ OUTDOOR	POWER	CARDIO TONO	GLUTEBOOM		POWER
18:30-19:20	SALA			IOGA PREMIUM	PILATES PREMIUM	
19:30-20:15	PISCINA	AQUAFIT	AQUAGYM	AQUAFIT	AQUAGYM	
19:30-20:20	SALA FRONTÓ	PILATES PREMIUM	PYRO	ESQUENA SANA	POWER	
19:30-20:20	FRONTÓ OUTDOOR	DANCE		DANCE		
20:30-21:00	SALA		POWER		PYRO	

 OBERTA A TOTS ELS ABONATS/DES

 AERÒBIQUES

 COREOGRAFIADES

 COS-MENT

 TONIFICACIÓ

 AQUÀTIQUES

 PREMIUM

Reserva la teva classe abans de venir a entrenar



La coordinació/direcció del centre podrà anul·lar o modificar el nombre de sessions, el contingut i l'horari de les activitats i/o dels tècnics.

@inacuacentrodeportivo

T. 93 721 39 75

www.inacua.com/sant-quirze

cemsantquirze@serveo.com

Horari del centre:

Dilluns a divendres
7:00 a 22:00h

Dissabtes
8:00 a 20:00h

Diumenges
8:00 a 14:00h

OPCIÓ 1:

- El soci/a podrà contractar el **suplement per tot el programa d'activitats dirigides** per un import de **18,84€** al mes (per persona).

OPCIÓ 2:

- El soci/a podrà contractar el **suplement pel programa d'activitats dirigides (excloses les activitats PREMIUM: loga i Pilates)** per un import de **9,42€** al mes (per persona).