

Horari d'activitats dirigides

Segons la RESOLUCIÓ SLT/1/2021 04 del DOGC els horaris d'activitats dirigides es realitzaran a l'exterior.

Hora	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
09:00 - 09:30	AQUAGYM -Aleix			AQUAGYM -Aleix	AQUAGYM -Aleix
09:30 - 10:00	AQUAGYM -Aleix			AQUAGYM -Aleix	AQUAGYM -Aleix
09:30 - 10:15	INACUA TONO-Olga		CICLO INDOOR -Aleix	INACUA TONO-Olga	ZUMBA-Olga
10:30 - 11:15	PILATES-Olga	PILATES-Monica			ESQUENA SANA-Olga
11:30 - 12:00				A.ESPORTIU 10,30-11,30H.- Olga	
15:15 - 16:00	ZUMBA-David	AQUAGYM -Aleix		PILATES-Monica	CICLO INDOOR -Aleix
17:15 - 18:00					CROSS INACUA-Laura
17:30 - 18:15			I. INTENSITY-Laura		
18:00 - 20:00	ASSESSORAMENT ESPORTIU				
18:00 - 18:45					ZUMBA-David
18:30 - 19:15		HIT -Laura		CICLO INDOOR-Joshua	
19:10 - 19:55	I. INTENSITY -Laura				
19:30 - 20:15		CICLO INDOOR-Joshua		INACUA TONO-Laura RUNNING INACUA-Joshua	
20:00 - 20.45					
20:05 - 20:50	CICLO INDOOR-Joshua				

Activitats per a majors de 16 anys

AQUÀTIQUES



COREOGRAFIADES



COS - MENT



AERÒBIQUES



TONIFICACIÓ



(HORARI DE CLASSES GRATUÏTES PER ABONATS DURANT L'ANY)

* Running Inacua mínim 4 persones.

inacua
L'Arboç



Ajuntament de l'Arboç