

# Horari d'activitats dirigides

Vàlid a partir del 7 de gener

Hora	Espai	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
7.10 - 7.45	CO	AQUA CROSS		AQUA CROSS		
7.15 - 8.00	SA	E FUNCIONAL		CROSS INACUA		CORE
8.30 - 9.15	SA	ESQUENA SANA	ESQUENA SANA	ESQUENA SANA	ESQUENA SANA	PILATES
9.30 - 10.15	CO	AQUA FIT	AQUA FIT	AQUA TONO	AQUA TONO	AQUA TONO
9.30 - 10.15	SA					PILATES
9.30 - 10.20	PAV	CARDIO TONO	ZUMBA	GAC	ZUMBA	BODY TONO
10.30 - 11.15	SA	IOGA	PILATES	IOGA	ESQUENA SANA	AQUA PILATES
14.00 - 14.45	SA	INTERVAL TRAINING		E FUNCIONAL		BODY TONO
14.15 - 15.00	SA		PILATES		PILATES	
15.00 - 15.45	CO				NATACIÓTERAPÈUTICA	
15.15 - 16.00	PAV/SA	ZUMBA	CROSS INACUA	ZUMBA	GAC	
15.30 - 16.15	CO		AQUA TONO		AQUA TONO	
17.00 - 17.45	SA	INACUA BENESTAR	ESQUENA SANA	INACUA BENESTAR	ESQUENA SANA	CORE
18.00 - 18.45	SA	CARDIO TONO	E FUNCIONAL	GAC	IOGA	E FUNCIONAL
19.00 - 19.45	SA		CROSS INACUA			
19.15-20.00	SA			HIPOPRESSIUS		
19.30 - 20.15	SA	PILATES			CIRCUIT TRAINING	
20.15 - 21.00	SA	CIRCUIT TRAINING				
19.30 - 20.15	CO	AQUA TONO		AQUA TONO		
20.00 - 20.45	CO		AQUA FIT		AQUA FIT	
20.30 - 21.15	SA		BODY TONO		BODY TONO	
20.45 - 21.30	CO	AQUA ZUMBA		AQUA ZUMBA		

**inacua**  
Sant Quirze del Vallès



Ajuntament  
de Sant Quirze  
del Vallès

El programa d'activitats dirigides té un cost de 9,42€ mensuals.

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

Preguem màxima puntualitat. Una vegada la classe estigui iniciada, no es podrà entrar.