

# ACTIVITATS DIRIGIDES 2010

## PROGRAMACIÓ DEL 8/01/10 FINS AL 1/04/10

- Les classes dirigides segueixen el calendari escolar.
- Les classes dirigides tenen una durada de 45 minuts.
- Les classes d' spinning tenen un aforament limitat.
- Un cop iniciada l'activitat no es permetrà l'accés a la sala per evitar riscos i molesties a la resta de participants.
- Finalitzada l'activitat amb monitor, cal abandonar la sala.
- L'organització es reserva el dret d'anul·lar una activitat si no hi ha un nombre mínim d'inscrits, així com també es reserva el dret de modificar horaris i programació i substituir monitors/es si ho requereix el correcte desenvolupament de l'activitat.



Ajuntament de Vandellòs  
i l'Hospitalet de l'Infant



PATRONAT MUNICIPAL D'ESPORTS  
VANDELLÒS I L'HOSPITALET DE L'INFANT

## L'HOSPITALET DE L'INFANT (piscines municipals)

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
9.15 h	TONIFICACIÓ STEP	TONIFICACIÓ SPINING AQUASUAU	STEP	TONIFICACIÓ SPINING AQUASUAU	STEP TONIFICACIÓ
10.15 h	AQUAGYM		AQUAGYM		
15.15 h	TONIFICACIÓ	STEP		STEP	PILATES
17.30 h	SPINING	ORIENTAL	SPINING	ORIENTAL	
18.15 h	AEROBIC SPINING	SPINING STEP COREOGRAF	STEP/BODY PUM SPINING	SPINING AEROBIC	STEP / GAP SPINING
19.00 h	TONIFICACIÓ STEP/BODY PUM AQUA	TONIFICACIÓ AEROBIC	STEP/BODY PUM AQUA	TONIFICACIÓ STEP COREOGRAF	SPINING AEROSALSA
19.45 h	PILATES ORIENTAL	SPINING STEP COREOGRAF	PILATES ORIENTAL	SPINING STEP COREOGRAF	STEP / GAP
20.30 h	STEP	SPINING PILATES	STEP	SPINING PILATES	STREACHING

## VANDELLÒS (pavelló cobert)

19.45 h		AEROBIC		AEROBIC	
20.15 h	TONIF. BODY PUM		TONIFICACIÓ GAP		20h SPINING
20.30 h	SPINING	STEP	SPINING	STEP	