



LA PISCINA

Centre d'esport i salut de La Selva

PROGRAMA D'ACTIVITATS DIRIGIDES del 8 al 12 de setembre

INICI	FINAL	ESPAI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
7:15	8:05	SALA 2	FULLBODY		TONO	FESTIU	HIPOPILATES
7:15	8:00	SALA 4		CICLO INDOOR			
7:15	8:05	SALA 1					CROSS TRAINING
7:15	8:05	SALA 2		BODYBALANCE			
8:15	8:45	SALA 2	CORE	HIOPRESSIUS	ESTIRAMENTS		FOAM ROLLER
8:30	9:15	PISCINA	AQUAGYM		AQUAGYM		
9:30	10:15	PISCINA	AQUAHIIT	AQUAGYM	AQUADANCE	FESTIU	AQUAHIIT
9:30	10:20	SALA 2	PILATES		GAC		TONO
9:30	10:20	SALA 3		FULLBODY			
10:30	11:20	SALA 3	ESCOLA ESQUENA		ESCOLA ESQUENA		IOGA
10:30	11:00	SALA 1			EMOM		ENDURANCE
10:30	11:15	SALA 4					
10:30	11:20	SALA 2		GYM SUAU			
10:30	11:15	PISCINA	AQUAGYM	AQUAPILATES			AQUAGYM
11:30	12:15	PISCINA			AQUAHIIT		
11:30	12:00	SALA 3	AMRAP	DOLOR LUMBAR			HIOPRESSIUS
15:30	16:20	SALA 3	CROSS TRAINING	MOBILITY	CROSS TRAINING	FESTIU	CROSS TRAINING
15:30	16:15	PISCINA					
16:30	17:00	SALA 3	HIOPRESSIUS	AMRAP FORÇA	CORE		ESTIRAMENTS
17:30	18:20	SALA 3	BODYBALANCE				
17:30	18:20	SALA 1	CROSS JOVES		CROSS JOVES		CROSS JOVES
17:30	18:30	SALA 3		IOGA	PILATES		
18:00	18:50	SALA 1		ENDURANCE			
18:00	18:50	SALA 3					PILATES
18:30	19:20	SALA 1	CROSS TRAINING				
18:30	19:20	SALA 2	BODYPUMP _{LESSMILLS}	BODYPUMP _{LESSMILLS}	ZUMBA		
18:30	19:20	SALA 3	PILATES	CARDIO TONO	FULLBODY		
18:30	19:20	SALA 1					
18:30	19:15	SALA 4			CICLO INDOOR		
19:00	19:50	SALA 3					CROSS TRAINING
19:00	19:30	SALA 1		AMRAP FORÇA			
19:00	20:00	PISCINA	NATACIÓ JOVES		NATACIÓ JOVES		NATACIÓ JOVES
19:30	20:20	SALA 2	ZUMBA	PILATES	STRONG	FESTIU	
19:30	20:15	SALA 4		CICLO INDOOR	CICLO INDOOR		
19:30	20:15	PISCINA	AQUAGYM	AQUAGYM	AQUAGYM		AQUAHIIT
19:30	20:15	SALA 3					
19:30	20:30	PISCINA	INICIACIÓ NATACIÓ ADULTS	NATACIÓ ADULTS	INICIACIÓ NATACIÓ ADULTS		
20:30	21:15	SALA 4		CICLO INDOOR			
20:30	21:20	SALA 2		BODYPUMP _{LESSMILLS}	GAC		
20:30	21:20	SALA 3	CROSS TRAINING				

En períodes de menor afluència d'usuaris (Nadal, Setmana Santa i estiu), es reduirà el nombre d'activitats. La direcció es reserva el dret de modificar les activitats d'aquest horari, així com els tècnics que les imparteixen.



LA PISCINA

Centre d'esport i salut de La Selva

PROGRAMA D'ACTIVITATS DIRIGIDES

del 15 al 19 de setembre

INICI	FINAL	ESPAI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
7:15	8:05	SALA 2	FULLBODY		TONO		HIPOPILATES
7:15	8:00	SALA 4		CICLO INDOOR			
7:15	8:05	SALA 1					CROSS TRAINING
7:15	8:05	SALA 2		PILATES		PILATES	
8:15	8:45	SALA 2	CORE	HIOPRESSIUS	ESTIRAMENTS		FOAM ROLLER
8:30	9:15	PISCINA	AQUAGYM		AQUAHIIT	AQUAGYM	
9:30	10:15	PISCINA	AQUAHIIT	AQUAGYM	AQUADANCE	AQUAHIIT	AQUAHIIT
9:30	10:20	SALA 2	PILATES		GAC	BODYBALANCE	TONO
9:30	10:20	SALA 3		FULLBODY		CROSS TRAINING	
10:30	11:20	SALA 3	ESCOLA ESQUENA		ESCOLA ESQUENA		IOGA
10:30	11:00	SALA 1			EMOM		ENDURANCE
10:30	11:15	SALA 4				CICLO INDOOR	
10:30	11:20	SALA 2		GYM SUAU		GYM SUAU	
10:30	11:15	PISCINA	AQUAGYM	AQUAGYM			AQUAGYM
11:30	12:15	PISCINA			AQUAHIIT		
11:30	12:00	SALA 3	AMRAP	DOLOR LUMBAR		DOLOR CERVICAL	HIOPRESSIUS
15:30	16:20	SALA 3	BODYPUMP LES MILLS	MOBILITY	CROSS TRAINING	PILATES LES MILLS	CROSS TRAINING
15:30	16:15	PISCINA				NATACIÓ ADULTS	
16:30	17:00	SALA 3	ESTIRAMENTS	AMRAP FORÇA	CORE	AMRAP + EMOM	ESTIRAMENTS
17:30	18:20	SALA 3	PILATES				
17:30	18:20	SALA 1	CROSS JOVES		CROSS JOVES		CROSS JOVES
17:30	18:30	SALA 3		IOGA	PILATES	IOGA	
18:00	18:50	SALA 1		ENDURANCE			
18:00	18:50	SALA 3					PILATES
18:30	19:20	SALA 1	CROSS TRAINING				
18:30	19:20	SALA 2	BODYPUMP LES MILLS	BODYPUMP LES MILLS	ZUMBA	ZUMBA	
18:30	19:20	SALA 3	PILATES	CARDIO TONO	FULLBODY	ESCOLA ESQUENA	
18:30	19:20	SALA 1				ENDURANCE	
18:30	19:15	SALA 4	CICLO INDOOR		CICLO INDOOR	CICLO INDOOR	
19:00	19:50	SALA 3					CROSS TRAINING
19:00	19:30	SALA 1		AMRAP FORÇA			
19:00	20:00	PISCINA	NATACIÓ JOVES		NATACIÓ JOVES		NATACIÓ JOVES
19:30	20:20	SALA 2	ZUMBA	PILATES	STRONG	BODYPUMP LES MILLS	
19:30	20:15	SALA 4	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR		CICLO INDOOR
19:30	20:15	PISCINA	AQUAGYM	AQUADANCE	AQUAHIIT	AQUAGYM	AQUAHIIT
19:30	20:15	SALA 3				CROSS TRAINING	
19:30	20:30	PISCINA	INICIACIÓ NATACIÓ ADULTS	NATACIÓ ADULTS	INICIACIÓ NATACIÓ ADULTS	NATACIÓ ADULTS	
20:30	21:15	SALA 4		CICLO INDOOR			
20:30	21:20	SALA 2		BODYPUMP LES MILLS	GAC	CARDIO TONO	
20:30	21:20	SALA 3	CROSS TRAINING				

En períodes de menor afluència d'usuaris (Nadal, Setmana Santa i estiu), es reduirà el nombre d'activitats. La direcció es reserva el dret de modificar les activitats d'aquest horari, així com els tècnics que les imparteixen.



LA PISCINA

Centre d'esport i salut de La Selva

PROGRAMA D'ACTIVITATS DIRIGIDES

del 22 al 26 de setembre

INICI	FINAL	ESPAI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
7:15	8:05	SALA 2	FULLBODY		TONO		FESTIU
7:15	8:00	SALA 4		CICLO INDOOR			
7:15	8:05	SALA 1					
7:15	8:05	SALA 2		BODYBALANCE		PILATES	
8:15	8:45	SALA 2	CORE	HIPOPRESSIUS	ESTIRAMENTS		
8:30	9:15	PISCINA	AQUAGYM		AQUAHIIT	AQUAGYM	
9:30	10:15	PISCINA	AQUAHIIT	AQUAGYM	AQUADANCE	AQUAHIIT	FESTIU
9:30	10:20	SALA 2	PILATES		GAC	BODYBALANCE	
9:30	10:20	SALA 3		FULLBODY		CROSS TRAINING	
10:30	11:20	SALA 3	ESCOLA ESQUENA		ESCOLA ESQUENA		
10:30	11:00	SALA 1			EMOM		
10:30	11:15	SALA 4				CICLO INDOOR	
10:30	11:20	SALA 2		GYM SUAU		GYM SUAU	
10:30	11:15	PISCINA	AQUAGYM	AQUAPILATES			
11:30	12:15	PISCINA			AQUAHIIT		
11:30	12:00	SALA 3	AMRAP	DOLOR LUMBAR		DOLOR CERVICAL	
15:30	16:20	SALA 3	BODYPUMP _{LES MILLS}	MOBILITY	CROSS TRAINING	PILATES _{LES MILLS}	FESTIU
15:30	16:15	PISCINA				NATACIÓ ADULTS	
16:30	17:00	SALA 3	ESTIRAMENTS	AMRAP FORÇA	CORE	AMRAP + EMOM	
17:30	18:20	SALA 3	BODYBALANCE				
17:30	18:20	SALA 1	CROSS JOVES		CROSS JOVES		
17:30	18:30	SALA 3		IOGA	PILATES	IOGA	
18:00	18:50	SALA 1		ENDURANCE			
18:00	18:50	SALA 3					
18:30	19:20	SALA 1	CROSS TRAINING				
18:30	19:20	SALA 2	BODYPUMP _{LES MILLS}	BODYPUMP _{LES MILLS}	ZUMBA	ZUMBA	
18:30	19:20	SALA 3	PILATES	CARDIO TONO	FULLBODY	ESCOLA ESQUENA	
18:30	19:20	SALA 1				ENDURANCE	
18:30	19:15	SALA 4	CICLO INDOOR		CICLO INDOOR	CICLO INDOOR	
19:00	19:50	SALA 3					
19:00	19:30	SALA 1		AMRAP FORÇA			
19:00	20:00	PISCINA	NATACIÓ JOVES		NATACIÓ JOVES		
19:30	20:20	SALA 2	ZUMBA	PILATES	STRONG	BODYPUMP _{LES MILLS}	FESTIU
19:30	20:15	SALA 4	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR		
19:30	20:15	PISCINA	AQUAGYM	AQUADANCE	AQUAHIIT	AQUAGYM	
19:30	20:15	SALA 3				CROSS TRAINING	
19:30	20:30	PISCINA	INICIACIÓ NATACIÓ ADULTS	NATACIÓ ADULTS	INICIACIÓ NATACIÓ ADULTS	NATACIÓ ADULTS	
20:30	21:15	SALA 4		CICLO INDOOR			
20:30	21:20	SALA 2		BODYPUMP _{LES MILLS}	GAC	CARDIO TONO	
20:30	21:20	SALA 3	CROSS TRAINING				

En períodes de menor afluència d'usuaris (Nadal, Setmana Santa i estiu), es reduirà el nombre d'activitats. La direcció es reserva el dret de modificar les activitats d'aquest horari, així com els tècnics que les imparteixen.



LA PISCINA

Centre d'esport i salut de La Selva

PROGRAMA D'ACTIVITATS DIRIGIDES

del 29 de setembre al 3 d'octubre

INICI	FINAL	ESPAI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
7:15	8:05	SALA 2	FULLBODY		TONO		HIPOPILATES
7:15	8:00	SALA 4		CICLO INDOOR			
7:15	8:05	SALA 1					CROSS TRAINING
7:15	8:05	SALA 2		BODYBALANCE		PILATES	
8:15	8:45	SALA 2	CORE	HIOPRESSIUS	ESTIRAMENTS		FOAM ROLLER
8:30	9:15	PISCINA	AQUAGYM		AQUAHIIT	AQUAGYM	
9:30	10:15	PISCINA	AQUAHIIT	AQUAGYM	AQUADANCE	AQUAHIIT	AQUAHIIT
9:30	10:20	SALA 2	PILATES		GAC	BODYBALANCE	TONO
9:30	10:20	SALA 3		FULLBODY		CROSS TRAINING	
10:30	11:20	SALA 3	ESCOLA ESQUENA		ESCOLA ESQUENA		IOGA
10:30	11:00	SALA 1			EMOM		ENDURANCE
10:30	11:15	SALA 4				CICLO INDOOR	
10:30	11:20	SALA 2		GYM SUAU		GYM SUAU	
10:30	11:15	PISCINA	AQUAGYM	AQUAPILATES			AQUAGYM
11:30	12:15	PISCINA			AQUAHIIT		
11:30	12:00	SALA 3	AMRAP	DOLOR LUMBAR		DOLOR CERVICAL	HIOPRESSIUS
15:30	16:20	SALA 3	BODYPUMP _{LES MILLS}	MOBILITY	CROSS TRAINING	PILATES _{LES MILLS}	CROSS TRAINING
15:30	16:15	PISCINA				NATACIÓ ADULTS	
16:30	17:00	SALA 3	ESTIRAMENTS	AMRAP FORÇA	CORE	AMRAP + EMOM	ESTIRAMENTS
17:30	18:20	SALA 3	PILATES				
17:30	18:20	SALA 1	CROSS JOVES		CROSS JOVES		CROSS JOVES
17:30	18:20	SALA 3		IOGA	PILATES	IOGA	
18:00	18:50	SALA 1		ENDURANCE			
18:00	18:50	SALA 3					PILATES
18:30	19:20	SALA 1	CROSS TRAINING				
18:30	19:20	SALA 2	BODYPUMP _{LES MILLS}	BODYPUMP _{LES MILLS}	ZUMBA	ZUMBA	
18:30	19:20	SALA 3	PILATES	CARDIO TONO	FULLBODY	ESCOLA ESQUENA	
18:30	19:20	SALA 1				ENDURANCE	
18:30	19:15	SALA 4			CICLO INDOOR	CICLO INDOOR	
19:00	19:50	SALA 3					CROSS TRAINING
19:00	19:30	SALA 1		AMRAP FORÇA			
19:00	20:00	PISCINA	NATACIÓ JOVES		NATACIÓ JOVES		NATACIÓ JOVES
19:30	20:20	SALA 2	ZUMBA	PILATES	STRONG	BODYPUMP _{LES MILLS}	
19:30	20:15	SALA 4	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR		CICLO INDOOR
19:30	20:15	PISCINA	AQUAGYM	AQUADANCE	AQUAHIIT	AQUAGYM	AQUAHIIT
19:30	20:15	SALA 3				CROSS TRAINING	
19:30	20:30	PISCINA	INICIACIÓ NATACIÓ ADULTS	NATACIÓ ADULTS	INICIACIÓ NATACIÓ ADULTS	NATACIÓ ADULTS	
20:30	21:20	SALA 2		BODYPUMP _{LES MILLS}	GAC	CARDIO TONO	
20:30	21:15	SALA 4		CICLO INDOOR			
20:30	21:20	SALA 3	CROSS TRAINING				

En períodes de menor afluència d'usuaris (Nadal, Setmana Santa i estiu), es reduirà el nombre d'activitats. La direcció es reserva el dret de modificar les activitats d'aquest horari, així com els tècnics que les imparteixen.

PROGRAMA D'ACTIVITATS DIRIGIDES

Llegenda d'activitats

RESERVA DE TIQUETS PER A LES ACTIVITATS DIRIGIDES

Podeu recollir els tiquets de reserva de plaça per a les activitats dirigides a recepció, a partir d'1 hora abans de l'inici de l'activitat

-  Activitats de tonificació
-  Activitats de baix impacte, estiraments i posició corporal
-  Activitats de ciclisme indoor
-  Treball muscular del cos per millorar l'estabilitat, la força i el control postural.
-  Activitats aquàtiques
-  Activitats que combinen treball de força i cardiovascular
-  Circuits d'entrenament funcional on es treballa la força i la capacitat cardiovascular
-  Programa de treball cardiovascular intens amb gestos d'arts marcial
-  Programa de força i tonificació amb barres i discos
-  Exercicis aeròbics al ritme de música llatina
-  Activitat basada en la flexibilitat, respiració i mobilitat
-  Grups d'entrenament de natació:
 - Grup nens (de 6 a 11 anys)
 - Grup joves (de 12 a 15 anys)
 - Grup adults
-  Circuits d'entrenament funcional (cross training) per a joves d'entre 12 i 15 anys on es treballa la força i la capacitat cardiovascular

●● Servei gratuït exclusiu per als abonats del centre

Per poder-hi participar, cal ser soci i haver-se inscrit prèviament a l'activitat. L'assistència ha de ser continuada durant tot el curs.

Tant per als grups d'entrenament de natació com per al Cross Training per a joves, caldrà apuntar-se a una llista a recepció i comprometre's a assistir-hi setmanalment. Un cop s'omplin les 12 places disponibles per grup, s'obrirà una llista d'espera per cobrir possibles baixes i donar entrada a nous participants.

El funcionament serà com el dels cursets de natació: si t'apuntes, per exemple, al cross training dels dilluns, caldrà assistir-hi cada setmana. En cas contrari, es pot perdre la plaça.