

1-5 Juliol

**DILLUNS 1**

10:30 h PWP  
19:30 h FIT MINDFULNESS

**DIMARTS 2**

11:30 h AQUAFIT  
19:30 h BODYPUMP

**DIMECRES 3**

10 h CEECsèries TERRA (HIOPRESSIUS)  
17 h TALLERS INFANTILS AI, CARAI!  
19 h DONES ACTIVES SÒL PELVIÀ + TONO

**DIJOUS 4**

10 h DONES ACTIVES SÒL PELVIÀ + TONO  
18 h AQUAFIT

**DIVENDRES 5**

17:30 h INTRO. ESPORTS DE CONTACTE (JOCS)  
19 h INTRO. DEFENSA PERSONAL KARATE

8-14 Juliol

**DILLUNS 8**

19:30 h FIT MINDFULNESS

**DIMARTS 9**

11:30 h AQUAFIT

**DIMECRES 10**

10 h CEECsèries TERRA (HIOPRESSIUS)  
17 h SPARTAN INFANTS  
19 h DONES ACTIVES SÒL PELVIÀ + TONO

**DIJOUS 11**

10 h DONES ACTIVES SÒL PELVIÀ + TONO  
18 h AQUAFIT

**DIVENDRES 12**

17:30 h INTRO. ESPORTS DE CONTACTE (JOCS)  
19 h **MASTERCLASS ZUMBA**

**DIUMENGE 14**

18 h **AQUAZUMBA MULLA'T PER L'ESCLEROSI MÚLTIPLE**

15-19 Juliol

**DILLUNS 15**

20 h SALUT POSTURAL

**DIMARTS 16**

11:30 h AQUAFIT  
19:30 h BODYPUMP

**DIMECRES 17**

10 h CEECsèries TERRA (HIOPRESSIUS)  
17 h SPARTAN INFANTS  
19 h DONES ACTIVES SÒL PELVIÀ + TONO

**DIJOUS 18**

10 h DONES ACTIVES SÒL PELVIÀ + TONO  
18 h AQUAFIT

**DIVENDRES 19**

17:30 h INTRO. ESPORTS DE CONTACTE (JOCS)  
19 h INTRO. DEFENSA PERSONAL KARATE

22-26 Juliol

**DILLUNS 22**

19:30 h FIT MINDFULNESS

**DIMARTS 23**

11:30 h AQUAFIT  
19:30 h BODYPUMP

**DIMECRES 24**

10 h CEECsèries TERRA (HIOPRESSIUS)  
17 h TALLERS INFANTILS AI, CARAI!  
19 h DONES ACTIVES SÒL PELVIÀ + TONO

**DIJOUS 25**

10 h DONES ACTIVES SÒL PELVIÀ + TONO  
18 h AQUAFIT

**DIVENDRES 26**

17:30 h INTRO. ESPORTS DE CONTACTE (JOCS)  
19 h INTRO. DEFENSA PERSONAL KARATE

29 Juliol - 1 Agost

**DILLUNS 29**

19:30 h FIT MINDFULNESS

**DIMARTS 30**

10:30 h HIT  
11:30 h AQUAFIT  
19:30 h BODYPUMP

**DIMECRES 31**

17 h SPARTAN INFANTS  
19 h DONES ACTIVES SÒL PELVIÀ + TONO

**DIJOUS 1**

18 h AQUAFIT

5-9 Agost

**DILLUNS 5**

19:30 h FIT MINDFULNESS

**DIMARTS 6**

11:30 h AQUAFIT

**DIMECRES 7**

17 h SPARTAN INFANTS

**DIJOUS 8**

18 h AQUAFIT

**DIVENDRES 9**

19 h **MASTERCLASS ZUMBA**

12-15 Agost

**DILLUNS 12**

19:30 h FIT MINDFULNESS

**DIMARTS 13**

11:30 h AQUAFIT

**DIMECRES 14**

17 h SPARTAN INFANTS

19-22 Agost

**DILLUNS 19**

19:30 h FIT MINDFULNESS

**DIMARTS 20**

11:30 h AQUAFIT

**DIMECRES 21**

17 h TALLERS INFANTILS AI, CARAI!

**DIJOUS 22**

18 h AQUAFIT

En cas de pluja, les activitats seran suspeses.

El punt de trobada de totes les activitats serà a la **PISTA VERMELLA**, 10 minuts abans de l'inici de l'activitat. L'USUARI/ÀRIA HAURÀ DE RESPECTAR LES MESURES D'HIGIENE I SEGURETAT ESTABLERTES PER L'ORGANITZACIÓ.

26-29 Agost

**DILLUNS 26**

19:30 h FIT MINDFULNESS

**DIMARTS 27**

11:30 h AQUAFIT

**DIMECRES 28**

17 h SPARTAN INFANTS

**DIJOUS 29**

18 h AQUAFIT

INTENSITATS:  BAIXA  MODERADA  ALTA  ACTIVITATS PER A INFANTS

# JULIOL

DL	DT	DC	DJ	DV	DS	DG
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

# AQUEST ESTIU VINE A FER ESPORT A LA PISCINA!



## SALUT A L'ESTIU

# AGOST

DL	DT	DC	DJ	DV	DS	DG
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	



# FES SALUT A L'ESTIU

- 1.** L'activitat física t'ajuda a sentir-te millor i a relacionar-te amb els altres.
- 2.** Modera l'exercici durant les franges horàries més caloroses.
- 3.** Hidrata't correctament durant la pràctica esportiva.
- 4.** L'estiu és una bona època per introduir fruites i altres aliments que t'ajuden a recuperar-te de l'esforç físic.
- 5.** Protegeix-te del sol per evitar els cops de calor.
- 6.** A la piscina, respecta les normes d'higiene que promouen la convivència dels usuaris/àries.
- 7.** Segueix les normes de seguretat que ajuden a prevenir accidents i lesions.