

ACTIVITATS DIRIGIDES



AQUÀTIQUES TONIFICACIÓ CARDIOVASCULAR COS I MENT CICLO INDOOR

INICI	FINAL	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
9.15	10.00	AQUAFITNESS*		AQUAFITNESS*		AQUAFITNESS*
9.30	10.25	LES MILLS BODYPUMP	CICLO INDOOR	LES MILLS SH'BAM	LES MILLS BODYBALANCE 9:20h a 10:15h	TONO STEP
10.30	11.00	ESTIRAMENTS		ABD EXPRESS		
15.15	16.10	LES MILLS SH'BAM	LES MILLS BODYBALANCE	LES MILLS BODYCOMBAT	CICLO INDOOR	
17.00	17.30	GRIT CARDIO				
17.30	18.25	PILATES BÀSIC	TBC	GRIT PLYO	LES MILLS SH'BAM	CICLO INDOOR
18.30	19.25	ZUMBA	LES MILLS BODYPUMP	LES MILLS BODYCOMBAT	LES MILLS BODYBALANCE	LES MILLS BODYBALANCE
19.30	20.25	TONO STEP	LES MILLS BODYCOMBAT	LES MILLS BODYPUMP	GRIT STRENGTH	
20.00	20.45	AQUAFITNESS*		AQUAFITNESS*		
20.30	21.25		CICLO INDOOR	ZUMBA	CICLO INDOOR	

93 639 02 99 / pmbegues.cat @pmbegues

*Activitat fora de quota. La PISCINA MUNICIPAL DE BEGUES es reserva el dret de modificar el número de sessions, el contingut i horaris d'aquestes i els tècnics que les imparteixen. Aquests horaris poden ser modificats durant el Nadal, Setmana Santa i els mesos d'estiu. LA DIRECCIÓ.

ACTIVITATS DIRIGIDES



AQUÀTIQUES TONIFICACIÓ CARDIOVASCULAR COS I MENT CICLO INDOOR

INICI	FINAL	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
9.15	10.00	AQUAFITNESS*		AQUAFITNESS*		AQUAFITNESS*
9.30	10.25	LES MILLS BODYPUMP	CICLO INDOOR	LES MILLS SH'BAM	LES MILLS BODYBALANCE 9:20h a 10:15h	TONO STEP
10.30	11.00	ESTIRAMENTS		ABD EXPRESS		
15.15	16.10	LES MILLS SH'BAM	LES MILLS BODYBALANCE	LES MILLS BODYCOMBAT	CICLO INDOOR	
17.00	17.30	GRIT CARDIO				
17.30	18.25	PILATES BÀSIC	TBC	GRIT PLYO	LES MILLS SH'BAM	CICLO INDOOR
18.30	19.25	ZUMBA	LES MILLS BODYPUMP	LES MILLS BODYCOMBAT	LES MILLS BODYBALANCE	LES MILLS BODYBALANCE
19.30	20.25	TONO STEP	LES MILLS BODYCOMBAT	LES MILLS BODYPUMP	GRIT STRENGTH	
20.00	20.45	AQUAFITNESS*		AQUAFITNESS*		
20.30	21.25		CICLO INDOOR	ZUMBA	CICLO INDOOR	

93 639 02 99 / pmbegues.cat @pmbegues

*Activitat fora de quota. La PISCINA MUNICIPAL DE BEGUES es reserva el dret de modificar el número de sessions, el contingut i horaris d'aquestes i els tècnics que les imparteixen. Aquests horaris poden ser modificats durant el Nadal, Setmana Santa i els mesos d'estiu. LA DIRECCIÓ.

ACTIVITATS DIRIGIDES



AQUÀTIQUES

TONIFICACIÓ

CARDIOVASCULAR

COS I MENT

CICLO INDOOR

INICI	FINAL	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
9.15	10.00	AQUAFITNESS*		AQUAFITNESS*		AQUAFITNESS*
9.30	10.25	LESMILLS BODYPUMP	CICLO INDOOR	LESMILLS SH'BAM	LESMILLS BODYBALANCE 9:20h a 10:15h	TONO STEP
10.30	11.00	ESTIRAMENTS		ABD EXPRESS		
15.15	16.10	LESMILLS SH'BAM	LESMILLS BODYBALANCE	LESMILLS BODYCOMBAT	CICLO INDOOR	
17.00	17.30	GRIT CARDIO				
17.30	18.25	PILATES BÀSIC	TBC	GRIT PLYO	LESMILLS SH'BAM	CICLO INDOOR
18.30	19.25	ZUMBA	LESMILLS BODYPUMP	LESMILLS BODYCOMBAT	LESMILLS BODYBALANCE	LESMILLS BODYBALANCE
19.30	20.25	TONO STEP	LESMILLS BODYCOMBAT	LESMILLS BODYPUMP	GRIT STRENGTH	
20.00	20.45	AQUAFITNESS*		AQUAFITNESS*		
20.30	21.25		CICLO INDOOR	ZUMBA	CICLO INDOOR	

93 639 02 99 / pmbegues.cat **@pmbegues**

*Activitat fora de quota. La PISCINA MUNICIPAL DE BEGUES es reserva el dret de modificar el número de sessions, el contingut i horaris d'aquestes i els tècnics que les imparteixen. Aquests horaris poden ser modificats durant el Nadal, Setmana Santa i els mesos d'estiu. LA DIRECCIÓ.