

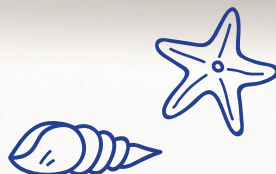
Programa esportiu

ESTIU 2019



**COMPLEX ESPORTIU
CAMP D'ESPORTS**

**Del 25 de juny
al 28 de juliol**



**COMPLEX ESPORTIU
DR. ROBERT**

**Del 29 de juliol
al 1 de setembre**









Ajuntament
del Vendrell



Regidoria
d'Esports

PROGRAMA D'ACTIVITATS DIRIGIDES ESTIU

INICI	FINAL	SALA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
6:35	7:25	S1		CICLO-INDOOR		CICLO-INDOOR	
		S2	PILATES		TONO		TONO
9:00	9:50	P		AIGUASALUT*		AIGUASALUT*	
9:15	10:05	S2	GINNÀSTICA MANTENIMENT	PILATES	BODY-POWER	PILATES	ESQUENA SANA
9:30	10:20	S1	CICLO-INDOOR	CICLO-INDOOR	CICLO-INDOOR	CICLO-INDOOR	CICLO-INDOOR
		P		AQUA*		AQUA*	
10:30	11:20	P	AQUA*		AQUA*		AQUA*
		S2		JUST-PUMP	ESQUENA SANA	ABBD 30'/ STRECHING 30'	
15:15	16:05	S1	CICLO-INDOOR		CICLO-INDOOR		
		S2				PILATES	
17:15	18:05	S2		PILATES	TONO	PILATES	ESQUENA SANA
18:30	19:20	S2		GAC	FUNCTIONAL TRAINING	STEP-TONO	TONO
19:30	20:20	S1	CICLO-INDOOR		CICLO-INDOOR		CICLO-INDOOR
		S2	PILATES	CARDIOBOX	PILATES	BOOT CAMP	
20:30	21:20	S1	CICLO-INDOOR	CICLO-INDOOR		CICLO-INDOOR	
		S2	ESQUENA SANA	PILATES			

COMPLEX ESPORTIU CAMP D'ESPORTS

HORARI: de dl. a dv. de 6:30 h a 22 h, ds de 9 h a 14 h i de 16 h a 20 h, dg. de 10 h a 14 h.

HORARI MONITOR SALA DE FITNESS: de dl. a dv de 8 h a 13 h i de 15 h a 22 h, ds. de 10 h a 14 h.

*AIGUASALUT: NOMÉS DURANT EL JULIOL

COMPLEX ESPORTIU DR. ROBERT

HORARI: de dl. a de de 6:30 h a 22 h, ds de 9 h a 14 h i de 16 h a 20 h, dg. de 10 h a 14 h.

HORARI MONITOR SALA DE FITNESS: de dl. a dv de 8 h a 13 h i de 15 h a 22 h, ds. de 10 h a 14 h.

*AQUA: NOMÉS DURANT L'AGOST