

DIVENDRES 2

-  17:30h INICIACIÓ ARTS MARCIALS
-  18:30h DEFENSA PERSONAL

DIMARTS 6

-  19:00h SPARTAN

DIMECRES 7

-  19:00h CEEC SÈRIES

DIJOUS 8

-  19:00h ZUMBA MASTERCLASS
-  19:00h INDIAN CRAFTS

DIVENDRES 9

-  17:30h INICIACIÓ ARTS MARCIALS
-  18:30h DEFENSA PERSONAL

DIMARTS 13

-  19:00h BOXA

DIMECRES 14

-  19:00h CEEC SÈRIES

DIJOUS 15

-  19:00h BOXA
-  19:00h QUINA ANIMALADA

DIVENDRES 16

-  17:30h INICIACIÓ ARTS MARCIALS
-  18:30h DEFENSA PERSONAL

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.

DIMARTS 20

-  12:00h CROSSFIT INICIACIÓ
-  19:00h NATACIÓ ARTÍSTICA

DIMECRES 21

-  19:00h CEEC SÈRIES

DIJOUS 22

-  9:30h PILATES
-  18:00h CROSSFIT AVANÇADA
-  18:00h GELAT DE COLORS

DIVENDRES 23

-  17:30h INICIACIÓ ARTS MARCIALS
-  18:30h DEFENSA PERSONAL

DIMARTS 27

-  12:00h CROSSFIT INICIACIÓ
-  19:00h ACROBÀCIES

DIMECRES 28

-  19:00h CEEC SÈRIES
-  19:00h PIRATE PUPPETS

DIJOUS 29

-  18:00h CROSSFIT AVANÇADA

DIVENDRES 30

-  9:30h IOGA
-  17:30h INICIACIÓ ARTS MARCIALS
-  18:30h DEFENSA PERSONAL

INTENSITATS



BAIXA



MODERADA



VIGOROSA



ACTIVITATS PER A NENS/ES

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.