

HORARI

DILLUNS A DIVENDRES
de 7:00 a 22:00 hores

DISSABTES
de 9:00 a 20:00 hores

DIUMENGES
de 9:00 a 14:00 hores

SALA DE FITNESS

Entrena a la nostra sala de fitness totalment equipada amb màquines d'última generació. Demana el teu programa d'entrenament gratuït i t'ajudem a assolir els teus objectius.

ATENCIÓ AL PÚBLIC

Dilluns a divendres de 9 a 12h i de 15 a 22h
Dissabtes de 9:00 a 20:00 h

ABONAMENTS

MATRÍCULA - 20,00€

JOVES (16 A 24 ANYS)

MATÍ (7 A 14H) - 18,62€

TARDA (14 A 22H) - 27,50€

TOT EL DIA (7 A 22H) - 34,26€

ADULT (25 A 64 ANYS)

MATÍ (7 A 14H) - 21€

TARDA (14 A 22H) - 31€

TOT EL DIA (7 A 22H) - 39,50€

JUBILATS (+65 ANYS)

MATÍ (7 A 14H) - 10,75€

TARDA (14 A 22H) - 19€

TOT EL DIA (7 A 22H) - 25,75€

PROMOCIÓ ESPORT EN FAMÍLIA

2 PRIMERS MEMBRES FAMÍLIA* - 67,95€

FILL (3 A 15 ANYS) - 0€

FILL (16 A 24 ANYS) - +25€

(*) Parella en situació legalitzada justificada documentalment, o bé pare/mare +fill/a menor de 25 anys.

La promoció inclou la quota anual de tot el dia de tots els membres del grup familiar.

PROGRAMA D'ACTIVITATS ESPORTIVES PER A JOVES I ADULTS

Segueis-nos!



Pavelló Municipal d'Esports
Carrer Pineda, 18 - Riudellots de la Selva
972 47 74 71 / 621 227 944
info@serveidesports.cat
www.serveidesports.cat



SERVEI D'ESPORTS
Riudellots de la Selva

PROGRAMA D'ACTIVITATS DIRIGIDES

Hem elaborat un programa d'activitats equilibrades que combina les activitats de força, les cardiovasculars i les de cos/ment/flexibilitat perquè tothom pugui trobar el seu espai. Tria entre les 12 activitats dirigides setmanals que més s'adaptin a les teves necessitats.

Activitats de baixa intensitat relacionades amb el benestar cos-ment.

Activitats d'intensitat mitjana seguint els passos de la música.

Activitats d'alta intensitat, per treballar la musculatura general del cos i del sistema cardiovascular.



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
----- M a t í -----				
Body Pump 7:15H	Ciclo Indoor 7:15H	GAC 7:15H	Ciclo Indoor 7:15H	Body Pump 7:15H
Ciclo Indoor 9:15H	E. Funcional 9:15H	Ciclo Indoor 9:15H	E. Funcional 9:15H	Pilates 9:15H
	Gent Gran 9:30H		Gent Gran 9:30H	
----- T a r d a -----				
GAC 15:15h	Ciclo Indoor 15:15h	GAC 15:15h	Ciclo Indoor 15:15h	GAC 15:15h
Zumba 18:30h	Pilates 18:15h	Zumba 18:30h	loga 18:00h	Pilates 18:00h
loga 19:30h	Body Pump 19:30h	Estiraments 19:30h	Body Pump 19:10h	Estiraments 19:00h
Ciclo Indoor 19:30h				
	GAC 20:30h	Aero Box 20:30h	Balls Llatins 20:15h	E. Funcional 20:00h
Futbol T. 20:30h		Futbol T. 20:30h	Ciclo Indoor 20:15h	

La direcció del centre es reserva el dret de modificar les activitats d'aquest horari, així com els tècnics que les imparteixen.