

# HORARI D'ESTIU

## Servei d'Esports de Riudellots de la Selva

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
E. FUNCIONAL 7:10H	IOGA 8:00H	E. FUNCIONAL 7:10H	IOGA 8:00H	E. FUNCIONAL 7:10H
PILATES 8:10H	GENT GRAN 9:30H	ESTIRAMENTS 8:10H	GENT GRAN 9:30H	PILATES 8:10H
IOGA 18:30H	ESTIRAMENTS 18:30H	IOGA 18:30H	TONIFICACIÓ 18:30H	PILATES 18:30H
HIIT EXPRESS 18:30H	NATACIÓ 19:00H	ABD EXPRESS 18:30H	NATACIÓ 19:00H	HIIT EXPRESS 18:30H
ZUMBA 19:30H	BODY PUMP 19:30H	ZUMBA 19:30H	BODY PUMP 19:30H	STEP 19:30H
CICLO INDOOR 19:30H	ABD EXPRESS 19:30H	CICLO INDOOR 19:30H	ABD EXPRESS 19:30H	
	HIIT EXPRESS 20:00H		HIIT EXPRESS 20:00H	
E. FUNCIONAL 20:30H	STEP 20:30H	FUNCIONAL 20:30H	ESTIRAMENTS 20:30H	FUNCIONAL 20:30H



### Activitat d'Elevada Intensitat

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



### Activitats Express

Classes express de 25 minuts d'alta intensitat. Sessions curtes i dinàmiques que combinen exercicis de força i cardio per cremar calories, tonificar i millorar la resistència en poc temps.



### Activitat de Mitjana Intensitat

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



### Activitats Terapèutiques

Aquest concepte d'activitats terapèutiques neix per cobrir la necessitat de fer servir l'exercici físic com a medicina basada en el moviment.



**SERVEI D'ESPORTS**

Riudellots de la Selva