



Ciclo Indoor Virtual

Sessions variades de ciclo indoor virtual de dilluns a divendres en diferents horaris. Els dissabtes i diumenges entrada lliure.

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
10:00	15:20	14:30	10:00	14:30
14:30	18:15	18:15	15:20	18:15
18:15		21:00	18:15	



Animacions Sala Fitness

Activitats en grup, de 10 min. de durada sota la direcció del tècnic de sala per millorar el to muscular i la resistència. De dilluns a divendres.

8:00 Circuit	13:00 Circuit	18:00 Circuit
9:00 Core	14:00 Core	19:00 Core
10:00 Circuit	15:15 Estiraments	20:00 Core
11:00 Esquena	16:00 Circuit	21:00 Circuit
12:00 Circuit	17:00 Circuit	22:00 Circuit



Seminaris

Activitats **fora de quota** amb un número concret de sessions que es renoven TRIMESTRALMENT.

Per a més informació www.asme.cat o la Recepció del centre.

Seminaris habituals: Balls de Saló, Balls Llatins, Gimnàstica Hipopressiva, Pilates (grups reduïts),...



Cursos / Cursets

Activitats **fora de quota** programades amb una durada habitual d'una temporada, d'octubre a juny, on l'objectiu és aprendre les seves tècniques.

Per a més informació www.asme.cat o la Recepció del centre.

Cursets habituals: Natació per a Nadons, Natació en tots els seus nivells per a nens i adults.