

## HORARI SESSIONS DELS PROGRAMES

|       | DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES | DISSABTE | DIUMENGE |       |
|-------|---------|---------|----------|--------|-----------|----------|----------|-------|
| 7:00  | SM      | SM      | SM       | SM     | SM        | SM       |          | 7:00  |
| 8:30  | TJ      | PAV     | TJ       | PAV    | TJ        | SM       |          | 8:30  |
| 9:00  |         |         |          |        |           | SM       | SM       | 9:00  |
| 9:30  | TJ      | PAV     | PAV      | EXT    | S1        | SM       | SM       | 9:30  |
| 9:30  | S1      | S1      | S2       | S1     | PAV       | SM       | SM       | 9:30  |
| 10:00 | TJ      | TJ      | TJ       | TJ     | TJ        | SM       | SM       | 10:00 |
| 10:00 |         |         |          | EXT    |           | SM       | SM       | 10:00 |
| 10:30 | S1      | S1      | PAV      | PAV    | S1        | SM       | SM       | 10:30 |
| 10:30 | PAV     | EXT     | S1       | S1     | PAV       | SM       | SM       | 10:30 |
| 10:30 |         |         |          | EXT    |           | SM       | SM       | 10:30 |
| 11:00 |         | TJ      |          |        | TJ        | SM       | SM       | 11:00 |
| 11:30 | S1      | S1      |          | S1     |           | SM       | SM       | 11:30 |
| 14:00 |         |         |          |        |           | SM       |          | 14:00 |
| 15:15 | S1      | EXT     | PAV      | EXT    | S2        | SM       |          | 15:15 |
| 15:15 |         |         |          |        |           | SM       |          | 15:15 |
| 15:30 |         |         |          |        |           | SM       |          | 15:30 |
| 16:30 |         | PAV     |          | PAV    | PAV       | SM       |          | 16:30 |
| 17:30 | PAV     | S1      | PAV      | S1     | S1        | SM       |          | 17:30 |
| 17:30 | S1      | TJ      | TJ       | PAV    | PAV       | SM       |          | 17:30 |
| 17:30 | TJ      | EXT     | S1       | S2     | EXT       | SM       |          | 17:30 |
| 18:30 | PAV     | PAV     | PAV      | S1     | S1        | SM       |          | 18:30 |
| 18:30 | S2      | EXT     | S2       | EXT    | TJ        | SM       |          | 18:30 |
| 18:30 | TJ      | S2      | TJ       | PAV    |           | SM       |          | 18:30 |
| 19:30 | EXT     | S1      | S1       | S1     |           | SM       |          | 19:30 |
| 19:30 |         | EXT     | PAV      | EXT    |           | SM       |          | 19:30 |
| 19:30 | SM      | SM      | SM       | SM     | SM        | SM       |          | 19:30 |
| 21:00 | SM      | SM      | SM       | SM     | SM        |          |          | 21:00 |

Programa 1  
Programa 2  
Programa 3

Programa 4  
Programa 5  
Programa 6

Programa 7

Les sessions dels programes tenen una durada de 50 minuts, excepte les indicades de 30'.

## HORARI SESSIONS D'AIGUA DELS PROGRAMES

|       | DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES |     |   |   |   |       |
|-------|---------|---------|----------|--------|-----------|-----|---|---|---|-------|
| 7:00  | *       | *       | *        | *      | *         | *   | * | * | * | 7:00  |
| 8:30  | PPF     |         |          | PPF    |           |     |   | * |   | 8:30  |
| 9:00  |         |         |          |        |           |     |   | * | * | 9:00  |
| 9:30  | PPF     | PPF     | PPF      | PPF    | PPF       | PPF | * | * | * | 9:30  |
| 10:00 | *       |         | *        |        |           |     | * | * | * | 10:00 |
| 10:30 |         |         |          |        | PPF       |     | * | * | * | 10:30 |
| 11:00 | PPF     |         | PPF      |        |           |     | * | * | * | 11:00 |
| 14:00 |         |         |          |        |           |     |   |   |   | 14:00 |
| 15:30 | PPF     |         | PPF      |        | PPF       |     | * |   |   | 15:30 |
| 17:30 |         | *       |          | *      |           |     | * |   |   | 17:30 |
| 17:30 | PPF     | PPF     | PPF      | PPF    | PPF       | PPF | * |   |   | 17:30 |
| 18:30 | PPF     | PPF     | PPF      | PPF    | PPF       | PPF | * |   |   | 18:30 |
| 19:30 | PPF     |         | PPF      |        |           |     | * |   |   | 19:30 |
| 19:30 |         | PF      |          | PF     |           |     | * |   |   | 19:30 |
| 19:30 | *       | *       | *        | *      | *         | *   | * | * | * | 19:30 |
| 21:00 | *       | *       | *        | *      | *         | *   | * | * | * | 21:00 |

Programa 1  
Programa 2  
Programa 3

Programa 6  
Programa 7

Les sessions dels programes tenen una durada de 50 minuts, excepte les indicades de 30'.

PPF Piscina poc fonda  
PF Piscina fonda

## DESCRIPCIÓ PROGRAMES

**PROGRAMA 1:** Millora de la capacitat pulmonar, la resistència i la circulació sanguínia.

**PROGRAMA 2:** Prevenció i recuperació de lesions, control dels progrés de les malalties degeneratives, higiene postural i consciència del propi cos.

**PROGRAMA 3:** Relaxació, millora de la flexibilitat i control del moviment del cos.

**PROGRAMA 4:** Coneixement de la pròpia força corporal.

**PROGRAMA 5:** Conèixer-se a un mateix i millorar l'estètica corporal.

**PROGRAMA 6:** Preparació del cos en les etapes de pre i post part.

**PROGRAMA 7:** Adequat pels més agosserats i vulguin combinar tots els programes en un. Aquest programa serà voluntari i no tindrà una limitació horària dintre de la durada del campus.

L'empresa es reserva el dret a realitzar canvis a les sessions dels diferents programes quan sigui necessari.