



AJUNTAMENT
D'ESPARREGUERA

Piscina de
Can Pasqual

TEMPORADA 2025-2026

HORARI ACTIVITATS DIRIGIDES

Horari		Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
7.00	7.50			CROSSTRaining		
8.00	8.50	TBC	CARDIOTONO	TBC	ENTRENAMENT FUNCIONAL	PILATES
9.00	9.25	GAC EXPRESS	CORE EXPRESS	GAC EXPRESS	STRETCHING	
9.30	10.20	ENTRENAMENT FUNCIONAL	POWER DUMBLE	SUMBA	CARDIOBOX	STEPS
10.30	11.20	ESQUENA SANA	PILATES	ESQUENA SANA	PILATES	PILATES
11.30	12.20					
12.30	13.35					
13.45	14.35	GAC		SUMBA		ENTRENAMENT FUNCIONAL
14.45	15.20					
15.30	16.20	SUMBA	STEPS		STEPS	
16.30	16.50					
17.00	17.50	POWER DUMBLE		ENTRENAMENT FUNCIONAL		
18.00	18.50	PILATES	POWER DUMBLE	GAC	TBC	PILATES
19.00	19.50	ENTRENAMENT FUNCIONAL	TBC	PILATES +	ENTRENAMENT FUNCIONAL	SUMBA
20.00	20.50	SUMBA	CARDIOBOX	STEPS	SUMBA	POWER DUMBLE
21.00	21.50	CROSSTRaining	SUMBA	POWER DUMBLE	ENTRENAMENT FUNCIONAL	

Tipus de sessió	CARDIO	FORÇA/ RESISTÈNCIA	COS I MENT	MIXTES	
	CARDIOBOX	POWER DUMBLE	ESQUENA SANA	ENTRENAMENT FUNCIONAL	
	SUMBA	CORE EXPRESS	PILATES +	TBC	
	STEPS	GAC EXPRESS	PILATES	CROSSTRaining	
		GAC	STRETCHING	CARDIOTONO	

Sala d'activitats en horari d'ús lliure per als usuaris de dilluns a divendres