

HORARI ACTIVITATS DIRIGIDES

A partir del 2 de novembre de 2020

INICI	E	DILLUNS	E	DIMARTS	E	DIMECRES	E	DIJOUS	E	DIVENDRES	E	DISSABTE	E	DIUMENGE
6:30	3 45'	VIRTUAL CICLO INDOOR			3 45'	VIRTUAL CICLO INDOOR			3 45'	VIRTUAL CICLO INDOOR				
6:45	1 40'	LES MILLS BODYBALANCE	3 45'	CICLISME INDOOR	2 45'	TRAINING	3 45'	CICLISME INDOOR	2 45'	ESTILS DANCE®				
8:00	1 45'	IOGA	P 30'	AQUAPOWER EXPRES	1 45'	IOGA	P 30'	AQUAPOWER EXPRES						
8:15			3 45'	VIRTUAL CICLO INDOOR			3 45'	VIRTUAL CICLO INDOOR						
8:45			1 45'	IOGA	2 45'	TRAINING								
9:00	P 30'	AQUAPOWER EXPRES			P 30'	AQUAPOWER EXPRES			P 30'	AQUAPILATES				
9:30	2 45'	LES MILLS BODYPUMP	2 45'	ESTILS DANCE®			2 45'	STEP	2 45'	LES MILLS BODYCOMBAT				
9:45			1 40'	GIM SUAU	1 45'	HIOPRESSIUS*								
10:00	1 45'	IOGA			1 45'	IOGA	1 40'	LES MILLS BODYBALANCE	1 45'	IOGA				
10:30	3 45'	CICLISME INDOOR	2 40'	LATINO SÈNIOR	2 45'	LES MILLS BODYPUMP								
10:45			1 90'	EMBARÀS ACTIU*			1 45'	IOGA						
10:50	1 40'	MAT PILATES												
11:00							2 40'	GIM SUAU			3 45'	CICLISME INDOOR	3 45'	CICLISME INDOOR
12:00	P 45'	AIGUAGIM	P 45'	AIGUAGIM			P 45'	AIGUAGIM						
12:15											P 45'	AIGUAGIM		
12:30	3 45'	VIRTUAL CICLO INDOOR	3 45'	VIRTUAL CICLO INDOOR			3 45'	VIRTUAL CICLO INDOOR						
13:30	P 30'	AQUAPOWER EXPRES	3 45'	CICLISME INDOOR	2 45'	LES MILLS BODYPUMP	3 45'	CICLISME INDOOR	P 30'	AQUAPILATES				
15:00	3 45'	CICLISME INDOOR	2 30'	LES MILLS CXWORK	3 45'	CICLISME INDOOR	1 40'	MAT PILATES	3 45'	CICLISME INDOOR				
15:15	2 45'	ESTILS DANCE®			2 45'	LES MILLS BODYCOMBAT	2 45'	LES MILLS BODYPUMP	1 40'	LES MILLS BODYBALANCE				
	1 45'	HIOPRESSIUS*												
15:30					1 90'	EMBARÀS ACTIU*								
15:35			2 20'	WOD										
16:30	P 30'	AIGUAGIM EXPRES	1 45'	IOGA	P 30'	AIGUAGIM EXPRES	1 45'	IOGA						
17:00	3 45'	CICLISME INDOOR			3 45'	CICLISME INDOOR			2 45'	LES MILLS BODYPUMP				
17:15	1 45'	IOGA			1 45'	IOGA								
17:20			1 40'	MAT PILATES			1 40'	LES MILLS BODYBALANCE						
17:30											3 45'	VIRTUAL CICLO INDOOR		
18:00			EX 45'	RUNNING			EX 45'	RUNNING						
18:15							2 45'	STEP						
18:30	2 45'	LES MILLS BODYPUMP	1 45'	IOGA	2 45'	ESTILS DANCE®			2 30'	LES MILLS CXWORK				
18:45	1 40'	LES MILLS BODYBALANCE	2 45'	AERODANCE										
19:00	3 45'	CICLISME INDOOR	3 45'	CICLISME INDOOR	3 45'	CICLISME INDOOR	3 45'	CICLISME INDOOR						

INICI	E	DILLUNS	E	DIMARTS	E	DIMECRES	E	DIJOUS	E	DIVENDRES	E	DISSABTE	E	DIUMENGE
19:00							1 45'	HIPOPRESSIUS*						
19:15					1 45'	LES MILLS BODYCOMBAT	2 45'	LES MILLS BODYPUMP	3 45'	CICLISME INDOOR				
19:20			1 40'	MAT PILATES										
19:30	2 45'	ESTILS DANCE®			2 45'	LES MILLS BODYPUMP								
19:40			2 45'	STEP										
19:45	P 45'	AQUAPOWER	P 45'	AQUAPOWER			P 45'	AQUAPOWER						
	1 45'	IOGA												
19:50							1 40'	MAT PILATES						
20:00	F 20'	WOD	3 30'	CICLISME INDOOR EXPRESS			3 30'	CICLISME INDOOR EXPRESS						

LLEGGENDA D'ESPAYS (E) F: Sala de fitness / P: Piscina d'ensenyament / PP: Piscina profunda / EX: Exterior / 1: Sala 1 / 2: Sala 2 / 3: Sala 3

Aquesta oferta d'activitats pot ser modificada durant el període esmentat. A www.piscinesmanresa.cat la trobareu sempre actualitzada. L'empresa es reserva el dret de modificar i/o anul·lar els horaris d'ús d'instal·lacions quan les circumstàncies ho requereixin.

* EMBARÀS ACTIU: És imprescindible concertar una primera visita a recepció abans d'assitir a qualsevol classe del programa Embaràs Actiu i Hipopressius. Aquesta visita té un preu segons

COMPLEX ESPORTIU DE LES PISCINES MUNICIPALS DE MANRESA - T: 93 874 47 50 - info.piscines@aiguesmanresa.cat - www.piscinesmanresa.cat -

   [piscinesmanresa](https://www.piscinesmanresa.cat)