



## QUÈ CAL PER PRACTICAR ACTIVITATS

- **ACTIVITATS EN SEC:** pantalons curts, xandall o malles. Samarreta i sabatilles d'esport.
- **ACTIVITATS AQUÀTIQUES:** banyador, ulleres de natació, casquet de bany (temporada d'hivern), sabatilles de piscina i tovallola o barnús.
- Les sessions d'activitats són un exercici de grup.
- Si us plau, segueix les normes perquè tothom pugui gaudir d'un entrenament efectiu i segur.
- A partir dels 10 minuts d'inici de les classes, es prega s'abstinguin d'entrar per respecte al monitor i usuaris.

La Direcció del Centre es reserva el dret d'admissió i podrà expulsar de la instal·lació a les persones que no compleixin amb la normativa establerta. També podrà, quan ho consideri necessari, modificar el número de sessions, el contingut i horaris d'aquestes activitats i els tècnics que les imparteixen. Aquests horaris poden ser modificats durant els mesos d'estiu, Setmana Santa i Nadal.

del 11 de gener al 12 de març de 2016



### HORARI ORDINARI

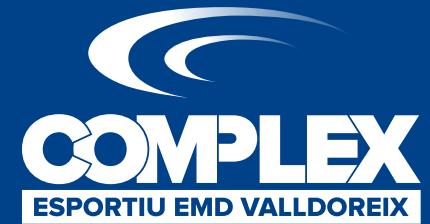
De dilluns a divendres  
de 7:00 a 23:00  
(la piscina tanca a les 22:00)

Dissabtes i diumenges  
de 9:00 a 21:00



**Complex Esportiu EMD Valldoreix**

C/ Brollador s/n  
08197 Valldoreix  
Telf. 936 754 055  
[www.cevalldoreix.com](http://www.cevalldoreix.com)  
[info@cevalldoreix.com](mailto:info@cevalldoreix.com)



**ACTIVITATS  
DIRIGIDES  
TEMPORADA 2018**  
del 3 d'abril al 30 de juny

**NOU  
HORARI**

# Horari d'Activitats Dirigides

Del 3 d'abril al 30 de juny de 2018



## ÉS OBLIGATORI

INICI	SALA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
08:15	SALA 1	SPINBIKE [45']		SPINBIKE [45']			
08:45	PISCINA	AQUATONO [45']		AQUATONO [45']		AQUATONO [45']	
09:00	PISCINA						AQUATONO [45']
09:15	EXTERIOR			RUNNING [75']			
09:30	SALA 1	STRETCHING [60']	SPINBIKE [60']	STRETCHING [60']	SPINBIKE [50']	SPINBIKE [60']	
09:30	SALA 2	CARDIO POWER [60']	TONIFICACIÓ [60']	AERODANCE [60']	BODY PUMP [60']	ZUMBA [60']	
09:30	SALA 3	BODY PUMP [60']			CARDIO STEP [60']	IOGA [60']	
09:30	PISCINA	AQUAGIM [60']	AQUAGIM [60']	AQUAGIM [60']	AQUAGIM [60']		
10:30	SALA 1				SPINBIKE [50']		SPINBIKE [60']
10:30	SALA 2	AERO DANCE [60']	PILATES-IOGA [60']	CARDIO POWER [60']	PILATES-IOGA [60']		ZUMBA [60']
10:30	SALA 3	STRETCHING [60']	ZUMBA [60']	STRETCHING [60']	ZUMBA [60']	STRETCHING [60']	
11:30	SALA 2	IOGA [60']	PILATES-IOGA [60']	IOGA [60']	PILATES-IOGA [60']		BODY PUMP [60']
15:15	SALA 2	TONIFICACIÓ [60']		TONIFICACIÓ [60']	TONIFICACIÓ [60']		
15:15	SALA 3					IOGA [60']	
17:30	SALA 1			ABD. HIPOPRESSIUS [60']			
17:30	SALA 2	TONOENERGY [60']	PILATES [60']	TONOENERGY [60']	PILATES [60']		
18:00	SALA 2					PILATES-IOGA-FITNESS [60']	
18:30	SALA 1				ABD. HIPOPRESSIUS [60']		
18:30	SALA 2	SH'BAM [60']	TOTAL BARRE [60']	CARDIO STEP [60']	PILATES FITBALL [60']		
18:30	SALA 3		ZUMBA [60']	ABDOMINALS EXPRESS [30']			
18:45	PISCINA			AQUATONO [45']			
19:00	SALA 2					FIT COMPLEX [60']	
19:00	SALA 3			STRETCHING [60']			
19:00	FITNESS		EXPRESS METABOLIC [30']		EXPRESS METABOLIC [30']		
19:00	PISCINA		AQUATONO [45']		AQUATONO [45']		
19:00	PISTA				TRIATLÓ FEDERAT* [90']		
19:30	SALA 1		SPINBIKE [60']	SPINBIKE [60']	SPINBIKE [60']		
19:30	SALA 2	BODY PUMP [60']	AERODANCE [60']	ZUMBA [60']	CARDIO POWER [60']		
19:30	SALA 3	SPINBIKE [60']	FIT COMPLEX [60']			IOGA [60']	
19:30	PISCINA	TRIATLÓ FED. NATACIÓ [90']					
20:00	SALA 3	IOGA [60']					
20:30	SALA 1	SPINBIKE [60']					
20:30	SALA 2		CARDIO POWER [60']	BODY PUMP [60']	AERODANCE [60']		

■ Activitats fora de quota socis, s'han de pagar a part.

\* L'activitat de Triatló Federat de dijous a les 19.00 té lloc a la Pista de la Guinardera.

L'organització es reserva el dret de canviar o modificar aquest horari en funció de l'assistència o per raons tècniques. En cas d'absència d'un monitor amb un avís inferior a 12h de l'inici de la classe, l'empresa no es compromet a la realització de la mateixa.

- Esperar per entrar a les sales d'activitat dirigides fins que la sessió anterior hagi finalitzat.
- L'ús de tovallola en qualsevol sala de la instal·lació.
- Deixar bossa, casc o altres a la guixeta, per poder utilitzar les instal·lacions.
- Utilitzar les instal·lacions amb roba d'esport.
- Endreçar el material que s'ha fet servir per realitzar l'activitat.
- Desconnectar el telèfon mòbil durant les classes.
- Buidar les taquilles abans de sortir de la instal·lació. (Recordeu que disposem de taquilles de lloguer)



## ÉS RECOMANABLE

- Arribar a l'hora a les activitats. L'escalfament és molt important per prevenir lesions i preparar l'organisme per a l'exercici físic.
- Beure aigua de manera regular durant les sessions
- Seguir les indicacions i consells dels tècnics.
- Notificar al centre de qualsevol patologia, lesió o malaltia que pugui tenir una incidència en la persona a l'hora de la pràctica d'activitat física.

Centre autoritzat LesMills 2018

