



**Cal reservar
CITA PRÈVIA**

93.691.77.04/05
o a la recepció
del CEM Can Xarau

**Jornada Portes Obertes
d'activitats dirigides**

26 al 29/09/22

CEM CAN XARAU
c. Camèlies s/n
Cerdanyola del Vallès

 **Can Xarau**
COMPLEX ESPORTIU MUNICIPAL

PORTES OBERTES ACTIVITATS DIRIGIDES

FREE

Del 26 al 29 de setembre 2022

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

8.10-8.50

Aquafitness

T

9.10-9.50

Core-strech

Mv

10.10-10.50

Body training

Mo

Aquafitn

Y

11.10-11.50

Fitness G.G.

Mv

GIM-SUAU

Mv

CICLO- tone

X

Body-strech

Mo

Aquafitness

T

Core-strech

Mv

Full-body

Mo

Aquafitn

Y

Fitness G.G.

Mv

GIM-SUAU

Mo

CICLO

X

Aquafitn

T

HIIT

X

Cal apuntar-se per fer les activitats

15:30-16.10

HIIT

Mo

16.30-17.10

Aquafitness

S

17.30-18.10

Circuït-Tono

AI

18.30-19.10

Body-strech

Mo

19.30-20.10

CICLO

AI

20.00-20.40

Aquafitness

20:30-21.10

Tabata

AI

Body training

Mo

MATER-FIT

Mv

Aquafitness

S

Fitness Salut

Mv

Tono-step

AI

Basic-training

AI

Body-strech

Mo

Core-strech

Mv

Circuït-Tono

AI

Maximun training

Mo

Aquafitness

Am

HIIT

AI

Aquafitn

Am

Baixa

Mitja

Alta

intensitats

Piscina

CICLO-INDOORt

Les activitats es realitzaran amb un aforament mínim de 2 persones

- Els horaris i les activitats poden ser modificats per necessitats del servei.
- Cal reservar cita prèvia al 93.691.77.04.
- Totes les activitats tenen aforament i cal respectar-los.
- Recordem que fer fer ús de les activitats cal venir amb roba esportiva còmoda, les sabates esportives, tovallola i aigua i respectar les indicacions dels tècnics.