

# PLANNING D'ACTIVITATS 14è ANIVERSARI:

## Dilluns 6 de novembre:

**09:30** MasterClass Body Pump (Remember Mix) - Sala 1

**LES MILLS  
BODYPUMP**

**19:00** MasterClass Body Combat - Sala 2

**LES MILLS  
BODYCOMBAT**

## Dimarts 7 de novembre:

**11:30** Hipopressius. Sessió a càrrec de la fisioterapeuta del centre Ainhoa Navarro - Sala 3

**15:30** Especial Aiguagim - Piscina

## Dimecres 8 de novembre:

**18:25** Especial Ciclo (Challenge Tabata) - Sala Ciclo Indoor



## Dijous 9 de novembre:

**09:30** MasterClass BodyCombat - Sala 1

**19:00** Hipopressius. Sessió a càrrec de la fisioterapeuta del centre Ainhoa Navarro- Sala 3

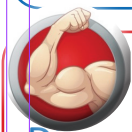
**LES MILLS  
BODYCOMBAT**

## Divendres 10 de novembre:

**09:30** MasterClass Zumba - Pavelló

**10:40** MasterClass Hatha Vinyasa Ioga - Pavelló

**11:45** Tastet de pastissos i entrega de premis del concurs de pastissos- Pavelló



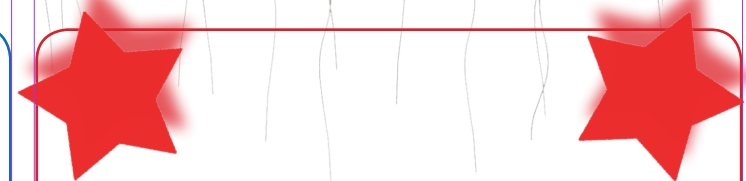
## HIIT

### Dimecres 8 i Dijous 9 de novembre:

Vine a provar aquest entrenament cardiovascular d'alta intensitat i coneix el material i el nou espai funcional de la sala de fitness.

Només per participar pots guanyar un fantàstic regal!

Inscripcions a la sala de fitness a partir de dimarts 30.



## PORTES OBERTES

Portes obertes a tothom que vulguin fer ús de les instal·lacions del PEM Guiera del divendres 10 al diumenge 12 de novembre (ambdós inclosos).

Cal presentar el DNI.



## Els 14 14 mils

Volem aconseguir fer 14 vegades 14.000 metres a la piscina! Anirem sumant els metres de piscina que nedeu cada dia durant tota la setmana de l'aniversari fins a arribar als 196.000 metres. No oblidis dir-li al socorrista que anoti la teva marca i participa així al sorteig de regals!!!



## 4t Concurs de pastissos



Participa al nostre 4t concurs de pastissos.

Prepara tants com vulguis. El més bó guanyarà un **menú per a 2 persones a: EL BAR DE L'ATENEU!!!!!!**



Entrega'l a la recepció el **divendres dia 10** de 9:00 a 10:30h i prova'ls a partir de les 11:30h.

Vàlid per majors d'edat abonats al PEM Guiera



## 4t Concurs de dibuix

Si fas curset de natació, fes un dibuix i participa al 4t concurs de dibuix de Guiera.

Els més originals guanyaran premis!!!

Demana més informació al teu tècnic

Entrega'l al socorrista abans del dissabte 11.

Comunicació dels guanyadors el 14/11/2017

## App

Ja tens la nostra App?

Descarregate-la i gaudeix del PEM Guiera a la teva butxaca!

Consulta els dies festius, les activitats especials, les dirigides, notificacions d'última hora,...



## Normativa Masterclasses Divendres 10 al pavelló

- Apte per a tots els públics
- Es recomana l'ús de roba i calçat esportius
- Es recomana no accedir al recinte un cop iniciada l'activitat i no sortir abans de la seva finalització, excepte en cas de força major.

### Contraindicacions per participar a les activitats:

- No estan indicades per a persones que s'inicien a la pràctica esportiva.
- Estan contraindicades a les persones que pateixen cardiopaties.
- No recomanades per a embarassades.
- No indicades per a persones amb epilèpsia o brots psicòtics importants.
- No aptes per a persones que es recuperin d'intervencions recents.
- L'organització no es farà responsable de les lesions contretes o agreujades durant les sessions, ni dels danys que poguessin sofrir els participants derivats de la pràctica esportiva.
- Es recomana hidratar-se durant la pràctica de totes les activitats.
- El fet de participar a les masterclasses pressuposa la total acceptació d'aquestes normes.

## Col·laboradors:



Ajuntament de Cerdanyola del Vallès



## SERVEI DE FISIOTERÀPIA



cerdanyola.cat/guiera



# 14 d'activitats

# Programa d'activitats