

## IOGA

De 20.00 a 21.15 hores  
- Dilluns i dimecres

De 21.00 a 22.15 hores  
- Dimarts i dijous

### Preus mensual Socis:

1 dia: 22.90 €  
2 dies: 32.30 €

### Preus mensuals No Socis:

1 dia: 36.40 €  
2 dies: 45.40 €

## SERVEI DE

## FITNESS I SALUT

Programa d'activitats aeròbiques de diferent intensitat, adreçada a totes les edats i gustos, amb la possibilitat d'assistir a tantes classes com es desitgi, amb un únic preu.

**Inclou:** Tonificació, Fit Gold, Body-Push, Push-Relax, Gac Latino, Aerosteps, Estiraments, Aeròbic-Push...

Preu mensual del servei: 8.50 €

Preu Spinning: 16 €(10 sessions)

			SALES			Personal tècnic
			1	2	3	
DILLUNS	06:45 - 07:45	SPINNING				Carme F.
	08:15 - 09:00	TONIFICACIÓ				Marta A.
	09:30 - 10:30	FIT GOLD				Carme F.
	13:15 - 14:15	BODY-PUSH				Carme F.
	14:30 - 15:15	SPINNING				J.L. Cano
	18:15 - 19:00	SPINNING - G.A.C.				Imma
	20:15 - 20:55	SPINNING				Imma
DIMARTS	06:45 - 07:45	PUSH - RELAX				Carme F.
	09:15 - 10:00	SPINNING				Carme F.
	19:30 - 20:00	GAC - LATINO				Imma
	20:00 - 20:45	AROSTEPS				Imma
DIMECRES	06:45 - 07:45	SPINNING				Carme F.
	08:15 - 09:00	AEROSTEPS				Marta A.
	09:30 - 10:30	FIT GOLD				Carme F.
	13:15 - 14:15	ESTIRAMENTS				Carme F.
	20:00 - 20:40	BODY-PUSH				Imma
	20:45 - 21:30	SPINNING				Imma
DIJOUS	06:45 - 07:45	ESTIRAMENTS				Carme F.
	09:15 - 10:00	SPINNING				Carme F.
	13:15 - 14:15	BODY-PUSH				Carme F.
	14:00 - 14:45	SPINNING				J.L. Cano
	19:30 - 20:00	ABDOMINALS				Imma
	20:00 - 20:45	AEROBIC - PUSH				Imma
DIVENDRES	06:45 - 07:45	SPINNING				Carme F.
	08:00 - 08:45	AEROBIC				Marta A.
	09:30 - 10:30	FIT GOLD				Carme F.
	18:15 - 19:00	SPINNING				Imma
	20:15 - 21:00	SPIN-GAC				Imma

DISTRIBUCIÓ DE LES SALES	
SALA 1	Sala Spinning
SALA 2	Poliesportiu
SALA 3	Sala Polivalent

# VINE AL CENTRE NATACIÓ MATARÓ I GAUDEIX DE...



## ACTIVITATS 2.009 - 2.010

## CURSETS DE NATACIÓ PER A ADULTS

### **A partir de 14 anys**

*De 07.00 a 07.45*

- Dilluns, dimecres i divendres

*De 08.30 a 09.15*

- Dilluns, dimecres i divendres.  
- Dimarts i dijous

*De 09.15 a 10.00*

- Dilluns, dimarts, dimecres i dijous

*De 14.15 a 15.00*

- Dimarts i dijous (perfeccionament)

*De 19.30 a 20.15*

- Dilluns, dimecres i divendres (iniciació)  
- Dimarts i dijous (perfeccionament)

*De 20.15 a 21.00*

- Dilluns i dimecres (iniciació)  
- Dimarts i divendres (perfeccionament)

### **Preus mensuals Socis/es dels cursos de...**

2 dies	24.60 €
3 dies	33.10 €
4 dies	41.60 €

### **Preus mensuals No socis/es dels cursos de...**

2 dies	33.10 €
3 dies	50.10 €
4 dies	66.90 €

## CURSETS DE NATACIÓ INFANTILS

### **De 3 a 13 anys**

*De 18.00 a 18.45*

- Dilluns i dimecres  
- Dimarts i dijous

*De 18.45 a 19.30*

- Dilluns, dimecres i divendres  
- Dimarts i dijous

*De 11.45 a 12.30*

- **Dissabte**

### **Preu mensual Socis/es dels cursos de...**

1 dia	15.00 €
2 dies	24.60 €
3 dies	33.10 €

### **Preu mensual No socis/es dels cursos de...**

1 dia	20.00 €
2 dies	33.10 €
3 dies	50.10 €

## AIGUA I SALUT

*De 11.00 a 11.45*

- Dilluns, dimecres i divendres

*De 13.30 a 14.15*

- Dimarts i dijous

### **Preu mensual Socis/es dels cursos de...**

2 dies	22.20 €
3 dies	33.50 €

### **Preu mensual No socis/es dels cursos de...**

2 dies	33.10 €
3 dies	50.10 €

## AIGUAGIM

*De 07.45 a 08.30*

- Dilluns, dimecres i divendres

*De 09.15 a 10.00*

- Dilluns, dimecres i divendres

*De 09.30 a 10.15*

- Dimarts i dijous

*De 10.30 a 11.15*

- Dimarts i dijous

*De 14:30 a 15:15*

- Dilluns, dimecres i divendres

*De 15.15 a 16:00*

- Dimarts i dijous

### **Preu mensual Socis/es dels cursos de...**

2 dies	17.00 €
3 dies	21.40 €

### **Preu mensual No socis/es dels cursos de...**

2 dies	34.00 €
3 dies	42.60 €