

6 d'abril

#gentactiva

+ actius  
cada dia



## Dia Mundial de l'Activitat Física

**Acumula 30 minuts d'activitat física diària si ets adult  
i 60 minuts si ets un infant o adolescent!**

### Zona Esportiva Centre (Gimnàs Municipal)

#### **AEROBIC**

8 i 12 d'abril (dilluns i divendres) de 09.30h a 10.30h  
8 d'abril de (dilluns) de 17.00h a 18.00h i 20.00h a 21.00h  
12 d'abril (divendres) de 19.00h a 20.00h

#### **TONIFICACIÓ**

8 i 10 d'abril (dilluns i dimecres) de 19.00h a 20.00h  
10 d'abril (dimecres) de 09.30h a 10.30h de 17.00h a 18.00h de 20.00h a 21.00h

#### **ESPORTS COL·LECTIUS**

12 d'abril (divendres) de 20.00h a 21.00h

#### **PILATES**

8 - 10 i 12 d'abril (dilluns, dimecres i divendres) de 10.30 a 11.30h  
8 i 12 d'abril (dilluns i divendres) de 18.00 a 19.00h

#### **ZUMBA**

10 d'abril (dimecres) de 18.00h a 19.00h

#### **TAI-TXI TXIKUNG**

12 d'abril (divendres) de 17.00h a 18.00h

ZONA ESPORTIVA CENTRE (Carrer Bonavista s/n)			
HORA	dilluns 8 d'abril	dimecres 10 d'abril	divendres 12 d'abril
9.30 A 10.30	AEROBIC	TONIFICACIÓ	AEROBIC
10.30 a 11.30	PILATES	PILATES	PILATES
17.00 a 18.00	AEROBIC	TONIFICACIÓ	TAI-TXI TXIKUNG
18.00 a 19.00	PILATES	ZUMBA	PILATES
19.00 a 20.00	TONIFICACIÓ	TONIFICACIÓ	AEROBIC
20.00 A 21.00	AEROBIC	TONIFICACIÓ	ESPORT COL·LECTIU

Inscriu-te i participa a:

[esport.gencat.cat/gentactiva](http://esport.gencat.cat/gentactiva)



**Generalitat  
de Catalunya**

6 d'abril

#gentactiva

—  
+ actius  
cada dia



## Dia Mundial de l'Activitat Física

**Acumula 30 minuts d'activitat física diària si ets adult  
i 60 minuts si ets un infant o adolescent!**

### Jornades de Portes obertes a les activitats de l'AQUA

<b>Dilluns 8:</b>	15:20h Zumba	19:30h sh'bam
<b>Dimarts 9:</b>	9:30h Ciclo Indoor	20.30h Zumba
<b>Dimecres 10:</b>	9:15h Aquagac	18:30h Strong by Zumba
<b>Dijous 11:</b>	13:45h HBX	20:30h Ciclo Indoor
<b>Divendres 12:</b>	9:30h GAC	19:30h Body Balance
<b>Dissabte 13:</b>	10:30h Zumba	11:30h Body Pump

Inscriu-te i participa a:

[esport.gencat.cat/gentactiva](https://esport.gencat.cat/gentactiva)