

Roquetes, Febrer de 2020

## OFERTA COL·LEGIATS INFERMERIA

### Matrícules:

Matrícula GRATIS en lloc de 59.40€ un cop a l'any.

### Quotes Mensuals:

Quotes	Preu mensual 2020
Quota adult (16-64 anys)	38.00€ en lloc de 44.50€

Inscripcions: Presencial a la recepció del centre presentant el carnet de col·legiat, DNI i compte bancari.

Pagament: Al realitzar la inscripció, el pagament de la matrícula i de la mensualitat serà en efectiu, segons el dia de alta serà la part proporcional del mes.

Resta de mesos: Girarem a principi de cada mes el rebut al compte bancari que ens faciliti el client.

L'abonament dona dret a utilitzar totes les instal·lacions en tot l'horari d'obertura.

- Piscina gran de 12m\*25m - 6 carrils. Mentre es fa activitats o cursets de natació, queden com a mínim 2/3 carrils lliures.
- SPA
- Sauna
- Bany de Vapor
- Sala fitness
- Sala Spinning
- Sala d'activitats dirigides

I a participar en les activitats dirigides com: ioga, spinning, body-pump, body-combat, body-jam, pilates, aiguagim, step, circuit training,...

## HORARI D'ACTIVITATS DIRIGIDES

**AQUA**  
ROQUETES



	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
8:15	AIGUAGIM P	AIGUAGIM P	AIGUAGIM P		AIGUAGIM P
		CIRCUIT TRAINING 1	SPINNING 2	STRONG By Zumba 1	STEP 1
9:15	BODY PUMP 1	ZUMBA 1	TONO EXPRESS 1	GIM SUAU 1	PILATES 1
9:45			ABDO EXPRESS 1		
10:00		IOGA II 1			ZUMBA 1
10:15		AIGUAGIM P		AQUAZUMBA P	
10:30	AIGUAGIM P		AIGUAGIM P		
10:50					IOGA I 1
11:15/ 13:00		HIST I BENVINGUT A SALA FITNESS F			
15:15	PILATES 1	BODY PUMP 1	IOGA II 1	ZUMBA 1	TONO EXTREM 1
16:00/ 17:15	HIST I BENVINGUT A SALA FITNESS F	HIST IBENVINGUT A SALA FITNESS F	HIST I BENVINGUT A SALA FITNESS F		
17:25	IOGA II 1		IOGA I 1		
17:30		CIRCUIT TRAINING 1			BODY PUMP 1
18:30	BODY COMBAT 1	BODY PUMP 1	PILATES 1	ZUMBA 1	BODY BALANCE 1
19:30	BODY PUMP 1	BODY JAM 1	BODY COMBAT 1	BODY BALANCE 1	
	SPINNING 2		SPINNING 2		
	AIGUAGIM P		AIGUAGIM P		AIGUAGIM P
20:30	ZUMBA 1	BODY BALANCE 1	BODY PUMP 1	BODY COMBAT 1	
	SPINNING 2	AIGUAGIM P	SPINNING 2	AQUAZUMBA P	
20:30/ 21:45	HIST I BENVINGUT A SALA FITNESS F		HIST I BENVINGUT A SALA FITNESS F	HIST I BENVINGUT A SALA FITNESS F	

VÀLID A PARTIR DEL 7 DE GENER DE 2020

La direcció es reserva el dret a modificar el programa en funció de l'aforament i les necessitats del centre

La durada de les sessions és de 45 minuts excepte Body-Pump, Body-Combat i Ioga que duren 60 minuts

ENTRENAMENT D'INTENSITAT BAIXA

ENTRENAMENT D'INTENSITAT MITJA

ENTRENAMENT D'INTENSITAT ALTA

ENTRENAMENT D'AIGUA

1 - SALA 1	2 - SALA 2 SPINNING
P - PISCINA	F - SALA FITNESS

LES MILLS

BODYJAM

LES MILLS

BODYCOMBAT

LES MILLS

BODYBALANCE

LES MILLS

BODYPUMP

PROGRAMA D'ACTIVITATS DIRIGIDES  
SPINNING



INICI	FINAL	ESPAI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE		
7:15	8:00	SALA 2	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	YANESSA	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	TANCAT		
8:15	9:00		SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL		
9:15	10:00		SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL		
10:15	11:00		SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL		
11:15	12:00		SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL		
12:15	13:00		SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL		
13:15	14:00		SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL			
14:15	15:00		SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL			
15:15	16:00		SPINNING VIRTUAL	SALA 2 TANCADA	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL			
16:15	17:00		SPINNING VIRTUAL		SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL			
17:15	18:00		SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL			
18:30	19:15		SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL			
19:30	20:15		EDGAR	SPINNING VIRTUAL	EDGAR	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL			
20:30	21:15		TONYO	SPINNING VIRTUAL	TONYO	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL			
<p><b>Es obligatori fer ús de la tovallola. En acabar la sessió l'usuari es compromet a deixar l'espai net, eixugant la suor que hagi pogut quedar a les bicis i/o al terra.</b></p> <p>Recomanem seguir les instruccions dels monitors virtuals i realitzar totes les etapes de la classe (escalfament, entreno i estiraments) per tal d'evitar possibles lesions.</p> <p>Si no heu fet mai cap classe de spinning anteriorment, us aconsellem acudir primer a classes presencials amb personal tècnic d'Aqua Roquetes</p> <p><i>La Direcció es reserva el dret de modificar el programa en funció de l'aforament i les necessitats del centre</i></p>										
			NIVELL AVANÇAT				NIVELL MIG			
						NIVELL BAIX				

L'horari d'obertura es:

- Dilluns a divendres de 7h a 22h
- Dissabtes de 8h a 14h
- Diumenge (octubre a juny): Dos diumenges al mes obert de 10:30h a 13:00h (consultar calendari)

**AQUAROQUETES**  
 Passeig Manel Cid S/N  
 43520 Roquetes  
 Tel: 977504022  
[aquaroquetes@igesport.com](mailto:aquaroquetes@igesport.com)  
[facebook@aquaroquetes.com](https://www.facebook.com/aquaroquetes.com)