SEC

ACTIVITATS PER ABONATS | ABR-JUN 2018

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	PILATES 8.35 ♥		PILATES 8.35 ♥	
	PILATES 9.30 ♥			
	ZUMBASEM 10.30 ♥♥♥			STEP-LLATÍ 10.30 ♥♥♥
	BODYFIT 11.15 ♥♥			BEP 11.15 ♥♥
				CORE 11.40 ♥♥
CROSS FUNC. 14.30 ♥♥♥		CROSS FUNC. 14.30 ♥♥♥		CROSS FUNC. 14.30 ♥♥♥
ZUMBASEM 15.30 ♥♥♥	AERO-TÒNIC 15.30 ♥♥♥	AERO-STEP 15.30 ♥♥♥	AERO-BOX 15.30 ♥♥♥	STEP-LLATÍ 15.30 ♥♥♥
BODYFIT 16.15 ♥♥	GAC 16.15 ♥♥	BODYFIT 16.15 ♥♥	CORE 16.15 ♥♥	BEP 16.15 ♥♥
			BEP 16.40 ♥♥	
STEP-LLATÍ 17.30 ♥♥♥	AERO-TÒNIC 17.30 ♥♥♥	ZUMBASEM 17.30 ♥♥♥	AERO-STEP 17.30 ♥♥♥	RIT. LLATINS 17.30 ♥♥♥
ZUMBA-KIDS 18.15 ♥	GAC 18.15 ♥♥	CORE 18.15 ♥♥	BEP 18.15 ♥♥	BODYFIT 18.15 ♥♥
AERO-TÒNIC 19.00 ♥♥♥	CROSS FUNC. 18.55 ♥♥♥	STEP-LLATÍ 19.00 ♥♥♥	CROSS FUNC. 18.55 ♥♥♥	ZUMBASEM 19.00 ♥♥♥
GAC 19.45 ♥♥	PILATES 19.40 ♥	BODYFIT 19.45 ♥♥	PILATES 19.40 ♥	BEP 19.40 ♥♥
				CORE 20.05 ♥♥
ZUMBASEM 20.20 ♥♥♥	PILATES 20.25 ♥	STEP-LLATÍ 20.30 ♥♥♥	PILATES 20.25 ♥	

Inscripcions // Presencial des de 20' abans de la classe, en la recepció
Preu // Gratuït per abonats al SEM
Duració // 40' (30' GAC, 20' BEP i E. CORE)
Places // 24 (ZUMBA, RIT.LLATINS i KIDS 35 - CROSS FUNC. 20)
Nivells // ♥ BAIX ♥♥ MIG ♥♥♥ ALT

sem servei esportiu municipal almassora

Les activitats i horaris podran ser modificats a criteri del SEM

AIGUA

ACTIVITATS PER ABONATS | ABR-JUN 2018

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	AQUATHLON 6.50 ♥♥♥		AQUATHLON 6.50 ♥♥♥	
				AQUA-RITME 9.30 ♥♥♥
AQUAGYM 10.20 ♥♥		AQUAGYM 10.20 ♥♥		AQUAGYM 10.20 ♥♥
AQUA-RITME 11.00 ♥♥♥		AQUA-RITME 11.00 ♥♥♥		
AQUA-RITME 15.25 ♥♥♥		AQUA-RITME 15.25 ♥♥♥		
	AQUA-RITME 20.30 ♥♥♥		AQUA-RITME 20.30 ♥♥♥	

Inscripcions // Presencial des de 20' abans de la classe, en la recepció
Preu // Gratuït per abonats al SEM
Duració // 35' - 40'
Places // 35
Nivells // ♥ BAIX ♥♥ MIG ♥♥♥ ALT

sem
serveiesportiu
municipalalmassora

Les activitats i horaris podran ser modificats a criteri del SEM