

# Horari Activitats Pavelló de Montmeló

*Els horaris poden variar segons les necessitats*

## SALA DE MANTENIMENT I FITNESS

| Dilluns                                  | Dimarts                                  | Dimecres                                 | Dijous                                   | Divendres                                |
|--|--|--|--|--|
| de 09.00 a 12.45 h<br>de 15.15 a 22.00 h | de 09.00 a 12.45 h<br>de 15.15 a 22.00 h | de 09.00 a 12.45 h<br>de 15.15 a 22.00 h | de 09.00 a 12.45 h<br>de 15.15 a 22.00 h | de 09.00 a 12.45 h<br>de 15.15 a 22.00 h |

## ACTIVITATS DIRIGIDES

| Dilluns               | Dimarts                | Dimecres          | Dijous                 | Divendres              |
|-----------------------|------------------------|-------------------|------------------------|------------------------|
|                       | 09.30 h - Ioga-Pilates |                   | 09.30 h - Streching    |                        |
|                       | 10.30 h - Gym 3a edat  |                   | 10.30 h - Gym 3a edat  |                        |
| 17.00 h - Pilates     |                        | 17.00 h - Pilates |                        | 17.00 h - Fit Corporal |
| 18.00 h - Pilates     | 18.10 h - ARE Mitjà    | 18.00 h - Pilates | 18.10 h - ARE Mitjà    | 18.00 h - Tabata       |
| 19.00 h - Cardio Tono | 19.00 h - ARE Superior | 19.00 h - Tono    | 19.00 h - ARE Superior |                        |
| 20.00 h - Cardio Tono |                        | 20.00 h - Tono    |                        |                        |



### SERVEI D'ESPORTS

- Matrícula noves persones inscrites: **30€**
- Abonament Activitats dirigides i Sala Fitness: **28€** (pensionistes +55 i jubilats: 15€)
- Abonament Activitats dirigides: **21€** (pensionistes +55 i jubilats: 10,50€)
- Activitat Gym 3a edat: **22€ any**

### SALA FITNESS

- Matrícula: **30€** • Abonament: **27€**

### Què necessito per a inscriure'm? Full inscripció

Recordeu que la data màxima per donar-se de baixa de les activitats és el dia 13 del mes anterior

### OFERTA PISCINES

Totes les persones inscrites **abans de l'abril** de l'any en curs i empadronades a Montmeló, podran gaudir de l'abonament individual de piscines.

Les persones inscrites de fora de Montmeló, podran gaudir d'un abonament B10.