

PLANNING D'ACTIVITATS 15è ANIVERSARI:

Dilluns 5 de novembre:

09:30 MasterClass Body Pump - Sala 1

**LES MILLS
BODYPUMP**

10:30 MasterClass Body Combat - Sala 1

**LES MILLS
BODYCOMBAT**

11:30 Tastet a càrrec d'ECOVIDA - Sala fitness

Dimarts 6 de novembre:

14:30 Especial Vinyasa Ioga - Sala 4



15:30 Tastet a càrrec d'ECOVIDA - Sala fitness

19:00 Especial Step - Sala 2

Dimecres 7 de novembre:

09:00, 12:00 i 17:00 HIIT - Entrenament cardiovascular d'alta intensitat a l'espai funcional de la sala de fitness. Inscripcions a la sala de fitness.



18:25 Especial Ciclo - Sala Ciclo Indoor



Dijous 8 de novembre:

09:30 Especial Aiguagim - Piscina

17:00 Xerrada "Els beneficis de les diferents activitats aquàtiques del centre" - Sala de formació.

19:00 Hipopressius. Sessió a càrrec de la fisioterapeuta del centre Ainhoa Navarro - Sala 3

Divendres 9 novembre:

11:30 Tastet de les truites del concurs - Recepció

Els assistents de totes les activitats especials de l'Aniversari seran premiats amb una invitació!



Dissabte 10 de novembre:

10:00 a 12:00h MasterClass de Zumba al Parc del Turonet. T'esperem per gaudir durant 2 hores!!



Activitat oberta a tothom!!

PORTES OBERTES

Portes obertes a tothom que vulgui fer ús de les instal·lacions del PEM Guiera del divendres 9 al diumenge 11 de novembre (ambdós inclosos).

Cal presentar el DNI.



Els 15 15 mils

Volem aconseguir fer 15 vegades 15.000 metres a la piscina! Anirem sumant els metres de piscina que nedeu cada dia durant tota la setmana de l'aniversari fins a arribar als 225.000 metres. No oblidis dir-li al socorrista que anoti la teva marca i participa així al sorteig de fantàstics regals!!!





Concurs de truites



Participa al nostre concurs de truites.

Prepara tantes com vulguis!!!!

La truita més saludable



guanyarà un **Val de compra a la botiga EcoVida** i a més, **3 premis per les més bones i originals.**

Lliura-la a la recepció el **divendres dia 9** de 9:00 a 10:30h i prova-les amb nosaltres a partir de les 11:30h a la recepció.

Vàlid per abonats al PEM Guiera

5è Concurs de dibuix

Si fas curset de natació, fes un dibuix sobre **l'esport saludable** i participa al 5è concurs de dibuix del PEM Guiera.

Els més bonics i originals guanyaran premis!!!
Demana més informació al teu tècnic de curset.

Entrega'l al socorrista o tècnic abans del dissabte 10.

Comunicació dels guanyadors el 13/11/2018

App

Ja tens la nostra App?

Descarregate-la i gaudeix del PEM Guiera a la teva butxaca!

Consulta els dies festius, les activitats especials, les dirigides, notificacions d'última hora,...



Normativa Masterclass



Dissabte 10 al Turonet

- Apte per a tots els públics
- Es recomana l'ús de roba i calçat esportius

Contraindicacions per participar a les activitats:

- No estan indicades per a persones que s'inicien a la pràctica esportiva.
- Estan contraindicades a les persones que pateixen cardiopaties.
- No recomanades per a embarassades.
- No indicades per a persones amb epilèpsia o brots psicòtics importants.
- No aptes per a persones que es recuperin d'intervencions recents.
- L'organització no es farà responsable de les lesions contretes o agreujades durant les sessions, ni dels danys que poguessin sofrir els participants derivats de la pràctica esportiva.
- Es recomana hidratar-se durant la pràctica de totes les activitats.
- El fet de participar a les masterclasses pressuposa la total acceptació d'aquestes normes.

Col·laboradors:



SERVIMAS.SPORT

eco
vida

AINHOA FISIOTERAPIA



cerdanyola.cat/guiera



Ajuntament de
Cerdanyola
del Vallès
Ajuda social
del Vallès
Ajuda social
de
Cerdanyola
Esports

Guiera
PARC ESPORTIU MUNICIPAL

15

famílies i joves

Programa d'activitats