

ACTIVITATS ADULTS TOSSALET 2020-21

	DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES		DISSABTE	
7.10	C	CYCLING			G	CROSS-TRAINING			C	CYCLING/TONO		
8.30	Pis	AIGUAGIM			Pis	AIGUAGIM			Pis	AIGUAGIM		
9.30	P	PILATES	G	ZUMBA	G	TONO	G	ZUMBA	G	STRONG	P	PILATES
	C		P	HIPO (10.00)					P	IOGA		
10.30	P	IOGA	P	PILATES	P	IOGA	G	CROSS TR.	P	PILATES	C	
	Pis	AQUAFIT	Pis	AQUAZUMBA	Pis	AQUAFIT	Pis	AIGUAGIM	Pis	AQUAFIT		
14.00	G	CYCLING/TONO			G	ZUMBA	G	TONO				
15.20	Pis	AIGUAGIM			Pis	AIGUAGIM			Pis	AIGUAGIM		
17.15	G	ZUMBA	G	PILATES	G	TONO	G	PILATES	C	CYCLING		
18.15	G	TONO	P	POSTURAL	C	CYCLING	P	POSTURAL	P			
19.15	G	POWER PUMP	G	ZUMBA	G	STRONG	G	GROUP POWER	C	CYCLING/TONO		
	C	CYCLING	P		C	CYCLING	Pis	AIGUAGIM	G			
	P	IOGA	C	TONO	P	IOGA						
20.10	G	ZUMBA	G	CROSS-TRAINING	G	ZUMBA	G	CROSS-TRAINING	P	BOXA		
	P	POSTURAL	P	STEPS	P	POSTURAL	P	PILATES-HIPO				
	C	CYCLING	C	BOXA	C	CYCLING						
21.05	P	PILATES	C	CYCLING	P	PILATES	G	TONO				

**ACTIVITATS
AMB SUPLEMENT**


El Tossalet
ESPORT PER A TOTHOM

(G) Sala Gran - (P) Sala Petita - (C) Sala Cycling - (Pis) Piscina - (E) Exterior

Les classes tenen una durada de 45-50'.

La direcció del centre podrà, quan ho consideri necessari, modificar el número de sessions, l'horari i/o els tècnics que les imparteixen.



eltossaletcem



Eltossaletcentresportiumunicipal



EITossaletCEM

www.eltossalet.cat - info@eltossalet.cat

C/Guillem de Berguedà s/n - 08600 Berga - Telf. 93 821 45 45

ACTIVITATS DIRIGIDES INFANTILS, JUNIORS I JOVES 2020-21

PSICOMOTRICITAT 3 i 4 anys
ACTIVITATS 1 - INFANTILS Dels 5 als 8 anys
ACTIVITATS 2 - JUNIORS Des 9 als 12 anys
ACTIVITATS 3 - JOVES Des 13 als 16 anys

* L'activitat de Boxa 2 és a partir de 8 anys.



Horaris		DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES
16.20	P	GIMNÀSTICA 3	P	BOXA 3	P	GIMNÀSTICA 3		-	P	BOXA 3
					G	CROSS TRAINING 3				
17.15	P	GIMNÀSTICA 1	P	ZUMBA 1	P	GIMNÀSTICA 1	P	PSICOMOTRICITAT	G	HIP HOP 1
			C	BOXA 2			Ext	SPARTAN 1	P	BOXA 2
			Ext	SPARTAN 1						
18.15	P	GIMNÀSTICA 2	G	ZUMBA 2	P	GIMNÀSTICA 2	Ext	SPARTAN 2	G	HIP HOP 2
			Ext	SPARTAN 2						
19.15		-	P	ZUMBA 3		-		-	G	HIP HOP 3

(G) Sala Gran - (P) Sala Petita - (C) Sala Cycling - (E) Exterior

Les classes tenen una durada de 45-50'.

La direcció del centre podrà, quan ho consideri necessari, modificar el número de sessions, l'horari i/o els tècnics que les imparteixen.



www.eltossalet.cat - info@eltossalet.cat

C/Guillem de Berguedà s/n - 08600 Berga - Telf. 93 821 45 45

NATACIÓ I ACTIVITATS AQUÀTIQUES 2020-21

Des de curssets de nadons a competició

	DILLUNS				DIMARTS				DIMECRES				DIJOUS				DIVENDRES				DISSABTE		
7.10					ADI	ADP							ADI								NAD		9.00
8.30	AGIM								AGIM								AGIM				I3		10.00
9.30	ADI	ADP			ADP				ADI	ADP			ADP								I45		11.00
10.30	AFIT				AZUM				AFIT				AGIM				AFIT				P916	P68	12.00

15.20	AGIM				ADI				AGIM				ADI				AGIM						
16.20	ADP	NAT1			ADP				ADP	NAT1			ADP				NAD	NAT1					

17.15	P68	I3			I45	I3			P68	I3			P68	I45			I45	I3					
18.15	P916	I45	NAT2		P68	I3			P916	I45	NAT2		P68	I3			P916	P68	NAT2				
19.15	P68	I3			P916	I45	NAD		P68	I3			P916	I45	NAD	AGIM	P916	I45					
20.30	ADE				ADI				ADE				ADI										



Les sessions habitualment tenen una durada de 45-50'. La direcció del centre podrà, quan ho consideri necessari, modificar el número de sessions, l'horari i/o els tècnics que les imparteixen.

AGIM	Aiguagim, exercicis de condicionament físic a la pisc. petita	NAD	Cursets de natació per a nadons de 4 mesos a 2 anys	P68	Perfeccionament de la natació 6-8 anys	ADI	Cursets de natació adults iniciació																				
AFIT	Aquafit, exercicis de condicionament físic a la pisc. gran	I3	Cursets de natació 3 anys	P916	Perfeccionament de la natació 9-16 anys	ADP	Cursets de natació adults perfeccionament																				
AZUM	Aquazumba, balls a la piscina petita	I45	Cursets de natació 4 i 5 anys			ADE	Adults entrenament natació																				
NAT1	Natació competició 13-16 anys	NATACIÓ ARTÍSTICA																									
NAT2	Natació competició 6-12 anys	<table border="0"> <tr> <td>EQUIP INICIACIÓ</td> <td>Dimarts 18.15-19.15</td> <td>Dijous 18.15-19.15</td> <td></td> </tr> <tr> <td>EQUIP BENJAMÍ</td> <td>Dilluns 17.30-18.45</td> <td>Dimecres 17.30-18.45</td> <td></td> </tr> <tr> <td>EQUIP ALEVÍ</td> <td>Dimarts 18.30-20.00</td> <td>Divendres 18.30-20.00</td> <td></td> </tr> <tr> <td>EQUIP INFANTIL</td> <td>Dilluns 18.45-20.00</td> <td>Dimecres 18.45-20.00</td> <td>Divendres 20.00-21.30</td> </tr> <tr> <td>EQUIP JÚNIOR</td> <td>Dilluns 16.15-17.30</td> <td>Dimecres 16.15-17.30</td> <td></td> </tr> </table>						EQUIP INICIACIÓ	Dimarts 18.15-19.15	Dijous 18.15-19.15		EQUIP BENJAMÍ	Dilluns 17.30-18.45	Dimecres 17.30-18.45		EQUIP ALEVÍ	Dimarts 18.30-20.00	Divendres 18.30-20.00		EQUIP INFANTIL	Dilluns 18.45-20.00	Dimecres 18.45-20.00	Divendres 20.00-21.30	EQUIP JÚNIOR	Dilluns 16.15-17.30	Dimecres 16.15-17.30	
EQUIP INICIACIÓ	Dimarts 18.15-19.15	Dijous 18.15-19.15																									
EQUIP BENJAMÍ	Dilluns 17.30-18.45	Dimecres 17.30-18.45																									
EQUIP ALEVÍ	Dimarts 18.30-20.00	Divendres 18.30-20.00																									
EQUIP INFANTIL	Dilluns 18.45-20.00	Dimecres 18.45-20.00	Divendres 20.00-21.30																								
EQUIP JÚNIOR	Dilluns 16.15-17.30	Dimecres 16.15-17.30																									