

DILLUNS 6

10:30h AIGUAGIM 

19:00h BODY PUMP 

DIMARTS 7

19:00h ZUMBA 

DIMECRES 8

19:00h BODY COMBAT 

DIJOUS 9

17:00h CREATIVITAT AMB MOLT DE RITME 

17:30h PILATES 

DIVENDRES 10

18:00h KARATE 

18-20h FEM MALABARS! Pl. Viladomat 



INTENSITATS  BAIXA  MODERADA  VIGOROSA  ACTIVITATS PER A NENS/ES

SALUT A L'ESTIU



Ajuntament
de Berga



DILLUNS 13

19:00h **BODY PUMP** 

DIMARTS 14

10:00h **CROSSFIT INICIACIÓ** 

18-20h **QUÈ T'HI JUGUES? JOCS I** 

MATEMÀTIQUES AL CARRER Pl. de les Fonts 

19:00h **TONIFICACIÓ** 

DIMECRES 15

10:30h **IOGA** 

18-20h **TALLER DE PERCUSSIÓ** Pl. Font del Ros 

19:00h **BODY COMBAT** 

DIJOUS 16

10:00h **CROSSFIT AVANÇADA** 

17:00h **AQUEST CONTENO S'HA ACABAT** 

DIVENDRES 17

10:30h **AIGUAGIM** 

18:00h **KARATE** 

DISSABTE 18

10-13h **PAPALLONES A LA SERRA DE NOET**

Lloc de trobada Cal Passasserres (Pg. Abeuradors.)



INTENSITATS  BAIXA  MODERADA  VIGOROSA  **ACTIVITATS PER A NENS/ES**

SALUT A L'ESTIU



Ajuntament
de Berga



CENTRE
ESPORTIU I
SISTEMA
COMUNITARI



DILLUNS 20

19:00h **BODY PUMP** 

20:00h **ZUMBA** 

DIMARTS 21

10:00h **CROSSFIT INICIACIÓ** 

10:30h **AGUAZUMBA** 

18-19:30h **GIMCANA DE LES EMOCIONS** 

Passeig de la Indústria

DIMECRES 22

19:00h **BODY COMBAT** 

DIJOUS 23

10:00h **CROSSFIT AVANÇADA** 

17:00h **S'OBRE EL TELÓ** 

18:30h **SALUT POSTURAL** 

DIVENDRES 24

18:00h **KARATE** 

18-19:30h **GIMCANA DE LES EMOCIONS** 

Passeig de la Indústria



INTENSITATS  BAIXA  MODERADA  VIGOROSA  ACTIVITATS PER A NENS/ES

SALUT A L'ESTIU



Ajuntament
de Berga



CENTRE
ESPORTIU
ESTÈTICA
CORPORAL



DILLUNS 27

9:30h **PILATES** 

19:00h **BODY PUMP** 

DIMARTS 28

10:00h **CROSSFIT INICIACIÓ** 

18-20h **QUÈ T'HI JUGUES? JOCS I MATEMÀTIQUES AL CARRER** Pl. de les Fonts 

20:00h **CROSS TRAINING** 

DIMECRES 29

19:00h **BODY COMBAT** 

DIJOUS 30

10:00h **CROSSFIT AVANÇADA** 

17:00h **ONCE UPON A TIME!** 

DIVENDRES 31

18:00h **KARATE** 

18-19:30h **RODEM?** Passeig de la Indústria 



INTENSITATS  BAIXA  MODERADA  VIGOROSA  ACTIVITATS PER A NENS/ES

SALUT A L'ESTIU



Ajuntament
de Berga



CENTRE
ESPORTIU I
SISTEMA
COMUNITARI



DILLUNS 3

19:00h **BODY PUMP**

DIMARTS 4

10:00h **CROSSFIT INICIACIÓ**

18:30h **SALUT POSTURAL**

18-20h **PINTEM AMB GLOBUS** Pl. de Sant Pere

DIMECRES 5

19:00h **BODY COMBAT**

DIJOUS 6

9:30h **ZUMBA**

10:00h **CROSSFIT AVANÇADA**

18-19:30h **RODEM?** Passeig de la Indústria

DIVENDRES 7

18:00h **KARATE**

DIUMENGE 9

9:00h **SORTIDA A LES FONTS DE LA SERRA DE LA PETITA I EL TRAMVIA DE SANG** Lloc de trobada Pl. de Sant Pere



INTENSITATS BAIXA MODERADA VIGOROSA ACTIVITATS PER A NENS/ES

SALUT A L'ESTIU



Ajuntament
de Berga



CENTRE
ESPORTIU I
SALUTAR
COMUNITAT



DILLUNS 10

19:00h **BODY PUMP** ●

DIMARTS 11

10:00h **CROSSFIT INICIACIÓ** ●

19:00h **MASTERCLASS ZUMBA** ●

DIMECRES 12

19:00h **BODY COMBAT** ●

DIJOUS 13

10:00h **CROSSFIT AVANÇADA** ●

19:00h **CARDIOBOXING** ●

DIVENDRES 14

10:30h **AIGUAGIM** ●

18:00h **KARATE** ●



INTENSITATS



BAIXA



MODERADA



VIGOROSA



ACTIVITATS PER A NENS/ES

SALUT A L'ESTIU



Ajuntament
de Berga



CENTRE
ESPORTIU I
ESTÈTICA
CORPORAL



DILLUNS 17

9:30h PILATES

19:00h BODY PUMP

DIMARTS 18

10:00h CROSSFIT INICIACIÓ

DIMECRES 19

19:00h BODY COMBAT

DIJOUS 20

10:00h CROSSFIT AVANÇADA

17:00h COLORS I MÉS

COLORS

19:00h CROSS-TRAINING-AIGUA

DIVENDRES 21

18:00h KARATE



INTENSITATS



BAIXA



MODERADA



VIGOROSA



ACTIVITATS PER A NENS/ES

SALUT A L'ESTIU



Ajuntament
de Berga



CENTRE
ESPORTIU I
SISTEMA
COMUNITARI



DILLUNS 24

19:00h **BODY PUMP** 

DIMECRES 26

17:30h **TONIFICACIÓ** 

19:00h **BODY COMBAT** 

DIJOUS 27

17:00h **EN UN PAÍS DE MÓN
ON TENIA NAS TOT HOM** 

DIVENDRES 28

10:30h **PILATES** 

18:00h **KARATE** 



INTENSITATS



BAIXA



MODERADA



VIGOROSA



ACTIVITATS PER A NENS/ES

SALUT A L'ESTIU



Ajuntament
de Berga



CENTRE
ESPORTIU I
SISTEMA
COMUNITARI

