

ACTIVITATS DIRIGIDES

HORA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	HORA	DISSABTE
8:00 H	GLOBAL FIT *	PILATES **		PILATES **	GLOBAL FIT *	9:15 H	AIGUAGYM *
9:15 H	INTERVAL ***		IOGA *	TONO **	PILATES **	12:15 H	INTERVAL ***
10:15 H		AIGUAGYM *	AIGUAGYM *				
		BODY GYM **	ZUMBA **				
11:15 H	AIGUAGYM *			AIGUAGYM *	AIGUAGYM *		
	ZUMBA **		PILATES **	HIPOPRESSIUS *			
15:15 H	INTERVAL ***	PILATES **	TONO **	AIGUAGYM *	BODY GYM **		
15:20 H		AIGUAGYM *		ZUMBA **			
17:00 H	IOGA *		PILATES **	STEP 1 **	TONO **		
	GAC 30 MINUTS **	ZUMBA **	INTERVAL ***				
18:00 H	BODY GYM **	HIPOPRESSIUS *	ZUMBA **	PILATES **	PILATES **		
	GLOBAL FIT *	INTERVAL ***	CARDIOGYM ***	CYCLING ***	ZUMBA **		
19:00 H	PILATES **	STEP 1 **	PILATES **	INTERVAL ***	IOGA *		
	CYCLING ***		GAC 30 MINUTS **		CARDIOBOX ***		
19:15 H		AQUAFIT **		AQUAFIT **			
20:00 H	ZUMBA **		IOGA *				
			AQUAFIT **				
20:15 H		BODY GYM **		GLOBAL FIT *			
21:00 H	TONO **		BODY GYM **				



DESCRIPCIÓ ACTIVITATS DIRIGIDES

GLOBAL FIT*

Sessió única d'entrenament cardiovascular de baix impacte. És una activitat pre-coreografiada que consta d'exercicis aeròbics, estiraments i mobilitat articular. Indicada majoritàriament per a gent gran.

BODY GYM**

Es tracta d'un programa d'entrenament físic intens, que combina al ritme de la música, l'activitat aeròbica i el treball muscular mitjançant l'aixecament de peses.

CARDIOBOX***

Exercici aeròbic i coreogràfic que es basa en els moviments de punys i patades. És un excel·lent exercici d'acondicionament físic que combina l'entrenament de la resistència, la força, l'equilibri, la coordinació i l'agilitat.

TONO**

Són sessions dirigides, divertides i motivadores, en les que s'enforteix el sistema cardiovascular i la gran majoria de músculs del cos.



DESCRIPCIÓ ACTIVITATS DIRIGIDES

CARDIOGYM***

Classe aeròbica d'alta intensitat, amb impacte o sense, on es combinen diferents exercicis focalitzant el treball de força i resistència de manera específica i adaptada.

ZUMBA**

Activitat enfocada a desenvolupar, enfortir i donar flexibilitat al sistema cardiovascular i musculoesquelètic, mitjançant moviments de ball, combinats amb rutines aeròbiques al ritme de la música llatina (merengue, samba, reggaeton, cumbia i salsa).

STEP 1**

Es tracta d'un exercici aeròbic que es basa en pujar i baixar de l'step, seguint el ritme de la música i realitzant al mateix temps una sèrie de passos i coreografies.

INTERVAL***

Es basa en la combinació de diferents exercicis que treballen totes les zones del cos, utilitzant diferents elements com steps, barres o manuelles.



DESCRIPCIÓ ACTIVITATS DIRIGIDES

PILATES**

Manteniment, millora i equilibri del conjunt dels grups musculars per tal d'incrementar el to muscular i la consciència corporal. És un programa que està format per exercicis d'estiraments i enfortiment.

CYCLING***

Entrenament cardiovascular d'alta intensitat sobre una bicicleta estàtica, amb resistència variable i seguint el ritme de la música

AIGUAGYM*

Exercicis aeròbics al ritme de la música. Medi aquàtic, provocant que l'impacte de les articulacions sigui mínim. Són exercicis útils en casos de recuperacions de lesions articulars, persones amb sobrepès, problemes d'esquena i genolls. Indicats per a totes les edats.

AQUAFIT**

Exercicis aquàtics d'intensitat mitja-alta desafiant la resistència que ens ofereix l'aigua i els materials de suport que s'utilitzin.



DESCRIPCIÓ ACTIVITATS DIRIGIDES

HIPOPRESSIUS*

Sèrie d'exercicis que intenten aconseguir una millora postural i una major tonificació trobant la postura correcta amb la menor pressió per a la resta del cos. L'entrenament uneix la tensió muscular a l'abdomen profund juntament amb el control respiratori.

IOGA*

Activitat que exercita l'atenció mental amb la finalitat d'adquirir assossec, equilibri, superar l'ansietat i frenar l'estrès aconseguint millorar el desenvolupament de la relaxació, la concentració mental, la coordinació i la respiració conscient i profunda.

GAC 30 MINUTS**

Classe de tonificació de glutis, abdomen i cames durant 30 minuts. Millora la força en els músculs del tren inferior, l'equilibri del cos i ajuda a prevenir lesions lumbars i posturals.