

ACTIVITATS DIRIGIDES

A partir del 8 d'abril

Intensitat Baixa*

Intensitat Mitja**

Intensitat Alta***

HORA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	HORA	DISSABTE
7:00 H		INTERVAL *** Sala 1 - 16 places					
8:00 H	PILATES ** Sala 1 - 20 places	GLOBAL FIT * Sala 1 - 20 places		GLOBAL FIT * Sala 1 - 20 places	GLOBAL STRETCH * Sala 1 - 20 places	9:00 H	AIGUAGYM * Piscina - 30 places
9:15 H	BOSU *** Sala 1 - 18 places	BODY GYM *** Sala 1 - 16 places	IOGA * Sala 1 - 20 places	9:10H PILATES ** Sala 1 - 20 places	TONO ** Sala 1 - 18 places	9:50 H	INTERVAL 30 MINUTS *** Sala 1 - 16 places
		PILATES ** Sala 3 - 10 places	AIGUAGYM * Piscina - 40 places				
10:15 H	AIGUAGYM * Piscina - 40 places	AIGUAGYM * Piscina - 40 places	ZUMBA ** Sala 1 - 22 places	10:00H - AIGUAGYM * Piscina - 40 places	GIMNÀSTICA DOLÇA * Sala 1 - 25 places		
		GIMNÀSTICA DOLÇA * Sala 1 - 25 places					
11:15 H	11:00H - HIPOPRESSIUS * Sala 1 - 20 places		PILATES ** Sala 1 - 20 places				
15:15 H	CARDIOBOX *** Sala 1 - 22 places	ZUMBA ** Sala 1 - 22 places	INTERVAL *** Sala 1 - 16 places	PILATES ** Sala 1 - 20 places	BODY GYM *** Sala 1 - 16 places		
16:15 H	GAC 30 MINUTS ** Sala 1 - 18 places	16:00H PILATES ** Sala 1 - 20 places	BOSU *** Sala 1 - 18 places				
17:00 H	IOGA RESTAURATIU * Sala 1 - 20 places	TONO ** Sala 1 - 18 places	BODY GYM *** Sala 1 - 16 places	STEP INICIACIÓ ** Sala 1 - 18 places	GLOBAL FIT * Sala 1 - 20 places		
	ENTRENAMENT FORÇA *** Pista Exterior - 14 places						
18:00 H	PILATES ** Sala 1 - 20 places	GLOBAL STRETCH * Sala 1 - 20 places	PILATES ** Sala 1 - 20 places	ZUMBA ** Pista Exterior - 25 places	CARDIOBOX *** Sala 1 - 22 places		
	BODY GYM *** Pista Exterior - 20 places	STEP ** Pista Exterior - 20 places	CYCLING *** Pista Exterior - 14 places	HIPOPRESSIUS * Sala 1 - 20 places	HATHA IOGA ** Sala 3 - 10 places		
19:00 H	GLOBAL FIT * Sala 1 - 20 places	PILATES ** Sala 1 - 20 places	CARDIOBOX *** Sala 1 - 22 places	BOSU *** Sala 1 - 18 places	PILATES ** Sala 1 - 20 places		
	CYCLING *** Pista Exterior - 14 places	INTERVAL *** Pista Exterior - 20 places	AIGUAGYM * Piscina - 20 places	GLOBAL FIT * Pista Exterior - 20 places			
20:00 H	ZUMBA ** Sala 1 - 22 places	ENTRENAMENT FORÇA *** Sala 1 - 14 places	IOGA VINYASA + MEDITACIÓ ** Sala 1 - 20 places (1,5h)	GAC 30 MINUTS ** Sala 1 - 18 places			

ACTIVITATS DIRIGIDES

A partir del 8 d'abril

EN CAS DE PLUJA

Intensitat Baixa*

Intensitat Mitja**

Intensitat Alta***

HORA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	HORA	DISSABTE
7:00 H		INTERVAL *** Sala 1 - 16 places					
8:00 H	PILATES ** Sala 1 - 20 places	GLOBAL FIT * Sala 1 - 20 places		GLOBAL FIT * Sala 1 - 20 places	GLOBAL STRETCH * Sala 1 - 20 places	9:00 H	AIGUAGYM * Piscina - 30 places
9:15 H	BOSU *** Sala 1 - 18 places	BODY GYM *** Sala 1 - 16 places	IOGA * Sala 1 - 20 places	9:10H PILATES ** Sala 1 - 20 places	TONO ** Sala 1 - 18 places	9:50 H	INTERVAL 30 MINUTS *** Sala 1 - 16 places
		PILATES ** Sala 3 - 10 places	AIGUAGYM * Piscina - 40 places				
10:15 H	AIGUAGYM * Piscina - 40 places	AIGUAGYM * Piscina - 40 places	ZUMBA ** Sala 1 - 22 places	10:00H - AIGUAGYM * Piscina - 40 places	GIMNÀSTICA DOLÇA * Sala 1 - 25 places		
		GIMNÀSTICA DOLÇA * Sala 1 - 25 places					
11:15 H	11:00H - HIPOPRESSIUS * Sala 1 - 20 places		PILATES ** Sala 1 - 20 places				
15:15 H	CARDIOBOX *** Sala 1 - 22 places	ZUMBA ** Sala 1 - 22 places	INTERVAL *** Sala 1 - 16 places	PILATES ** Sala 1 - 20 places	BODY GYM *** Sala 1 - 16 places		
16:15 H	GAC 30 MINUTS ** Sala 1 - 18 places	16:00H PILATES ** Sala 1 - 20 places	BOSU *** Sala 1 - 18 places				
17:00 H	ENTRENAMENT FORÇA *** Sala 1 - 14 places	TONO ** Sala 1 - 18 places	BODY GYM *** Sala 1 - 16 places	STEP INICIACIÓ ** Sala 1 - 18 places	GLOBAL FIT * Sala 1 - 20 places		
	IOGA RESTAURATIU * Sala 3 - 10 places						
18:00 H	BODY GYM *** Sala 1 - 16 places	STEP ** Sala 1 - 18 places	PILATES ** Sala 1 - 20 places	ZUMBA ** Sala 1 - 22 places	CARDIOBOX *** Sala 1 - 22 places		
	PILATES ** Sala 3 - 10 places	GLOBAL STRETCH * Sala 3 - 10 places	CYCLING *** Sala 3 - 14 places	HIPOPRESSIUS * Sala 3 - 10 places	HATHA IOGA ** Sala 3 - 10 places		
19:00 H	GLOBAL FIT * Sala 1 - 20 places	PILATES ** Sala 1 - 20 places	CARDIOBOX *** Sala 1 - 22 places	BOSU *** Sala 1 - 18 places	PILATES ** Sala 1 - 20 places		
	CYCLING *** Sala 3 - 14 places	INTERVAL *** Sala 3 - 10 places	AIGUAGYM * Piscina - 20 places	GLOBAL FIT * Sala 3 - 10 places			
20:00 H	ZUMBA ** Sala 1 - 22 places	ENTRENAMENT FORÇA *** Sala 1 - 14 places	IOGA VINYASA + MEDITACIÓ ** Sala 1 - 20 places (1,5h)	GAC 30 MINUTS ** Sala 1 - 18 places			

DESCRIPCIÓ ACTIVITATS DIRIGIDES

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.

GLOBAL FIT*

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

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.

IOGA RESTAURATIU*

Es busca una relaxació profunda i retornar l'equilibri al cos i la ment. Es treballa amb postures suaus que es mantenen durant alguns minuts treballant bàsicament estirats a terra. Les postures ajuden a estirar i relaxar els músculs, millorar la circulació sanguínia i reduir la tensió física i mental. És una activitat indicada per a iniciar-nos en la pràctica del ioga, combatre el cansament en general, i per recuperar la nostra energia i vitalitat.

GIMNÀSTICA DOLÇA*

Activitat destinada a millorar l'estabilitat, l'autonomia funcional, l'agilitat i la flexibilitat. Es realitzen exercicis suaus amb l'ajuda d'una cadira per tal de no estirar-se al terra.

GLOBAL STRETCH*

Classe dirigida de 45 minuts que consisteix en estirar totes les extremitats i músculs del cos per tal de millorar la flexibilitat, l'equilibri i la postura. S'aconsegueix mantenir una musculatura flexible i preparada davant de la rigidesa de les articulacions.

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.

IOGA VINYASA + MEDITACIÓ**

El vinyasa és un ioga dinàmic que mou tot el cos, buscant la coordinació entre moviment i respiració. Durant la pràctica es fan diferents seqüències dinàmiques dirigides sempre pel professor. Les postures es mantenen breument, fluïnt d'un moviment a l'altre, sincronitzant moviment i respiració i fent èmfasi en l'equilibri i alineació. Es treballen a fons totes les articulacions i s'activa el to muscular i la circulació. Indicats per eliminar estrès i canalitzar la nostra energia.

IOGA HATHA**

L'estil més tradicional on es busca la unió de cos-ment i energia vital. Un estil més estàtic, centrat en mantenir postures amb profunditat consciència i relaxació. És un ioga bàsicament estàtic amb un ampli ventall de postures, treballem drets i a terra, amb postures invertides i d'equilibri. Busquem la fermesa i l'elasticitat als músculs, aprofundint en cada postura amb consciència en els petits detalls, la respiració i el control mental. Indicats per aprofundir en la pràctica del ioga i connectar amb la nostra essència.

STEP**

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.

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).

TONO**

Són sessions dirigides, divertides, motivadores i sense impacte, on es treballen els principals músculs del cos amb diferents materials. Millora del sistema cardiovascular.

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.

CARDIOBOX***

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

ENTRENAMENT DE FORÇA***

Activitat on es treballa la força específica de tots els músculs del cos per poder augmentar la resistència muscular, la condició física i evitar possibles lesions.

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.

CYCLING***

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

INTERVAL***

Activitat cardiovascular combinada amb tonificació per millorar la propiocepció, l'equilibri, flexibilitat i força.

BOSU***

Treball cardiovascular amb exercicis d'alt impacte on es treballa amb diferents materials i amb el propi pes. Es combinen la resistència aeròbica i la tonificació de tot el cos.

