

PROGRAMA D'ACTIVITATS DIRIGIDES

Vigent a partir del 28 de setembre de 2015

HORA INICI	HORA FINAL	ESPAI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
07:15	08:10	1		INTERVAL TRAINING		BODY TONO	
07:15	08:00	3	CICLISME INDOOR		CICLISME INDOOR		CICLISME INDOOR
07:15	08:00	P	FITNESS AQUATIC		AQUA GIM	AQUA CIRCUIT	
08:15	09:10	1	PILATES		GAC/STRECHING		MIND BODY
08:15	09:00	3		CICLISME INDOOR		CICLISME INDOOR	
08:15	09:10	ext		RUNNING II			
08:15	09:00	P	AQUA GIM	AQUA CIRCUIT	AQUA GIM	FITNESS AQUATIC	AQUA GIM
09:00	09:15	2	ABDOMINALS	ENT. FUNCIONAL	ABDOMINALS	ENT. FUNCIONAL	ABDOMINALS
09:15	10:00	2		GENT GRAN		GENT GRAN	
09:15	10:00	P	AQUA GIM	FITNESS AQUATIC	AQUA CIRCUIT	AQUA GIM	FITNESS AQUATIC
09:30	10:25	ext			RUNNING I		
09:30	10:15	3	CICLISME INDOOR				CICLISME INDOOR
09:45	10:40	1	STEP	BODY TONO	INTERVAL TRAINING	PILATES	MOU-TE
10:15	11:00	P	AQUA CIRCUIT	AQUA GIM	FITNESS AQUATIC		
11:00	11:15	2	ENT. FUNCIONAL	ABDOMINALS	ENT. FUNCIONAL	ABDOMINALS	ENT. FUNCIONAL
13:45	14:40	1	INTERVAL TRAINING		TBC		
13:45	14:30	3		CICLISME INDOOR		CICLISME INDOOR	
13:45	14:40	ext					TRAIL RUNNING
15:15	16:10	1		STEP	BODY TONO	PILATES	
15:15	16:00	3	CICLISME INDOOR		CICLISME INDOOR		CICLISME INDOOR
15:15	16:00	P	AQUA GIM	FITNESS AQUATIC			AQUA GIM
16:15	16:30	2		ABDOMINALS	ENT. FUNCIONAL		ABDOMINALS
17:15	18:10	1	BODY TONO	TBC	GAC/STRECHING	INTERVAL TRAINING	MOU-TE
17:15	18:10	ext	TRAIL RUNNING			RUNNING I	
17:30	18:15	3		CICLISME INDOOR		CICLISME INDOOR	
18:15	19:10	1	MOU-TE	GAC/STRECHING	STEP	MIND BODY	PILATES
18:30	18:45	2	ABDOMINALS		ENT. FUNCIONAL		ABDOMINALS
18:30	19:15	3	CICLISME INDOOR		CICLISME INDOOR		CICLISME INDOOR
18:30	19:15	P	AQUA GIM		FITNESS AQUATIC		
19:15	20:10	1	INTERVAL TRAINING	PILATES	BODY TONO	STEP	TBC
19:30	19:45	2		ABDOMINALS		ENT. FUNCIONAL	
19:30	20:15	3	CICLISME INDOOR	CICLISME INDOOR	CICLISME INDOOR	CICLISME INDOOR	CICLISME INDOOR
19:30	20:15	P	AQUA GIM	AQUA CIRCUIT	AQUA GIM	FITNESS AQUATIC	
20:15	20:30	2	ENT. FUNCIONAL	ABDOMINALS	ENT. FUNCIONAL	ABDOMINALS	ENT. FUNCIONAL
20:30	21:25	1	MIND BODY	STEP	INTERVAL TRAINING	GAC/STRECHING	
20:30	21:15	3		CICLISME INDOOR		CICLISME INDOOR	
20:30	21:15	p		AQUA GIM		AQUA CIRCUIT	

Nota: La direcció del centre podrà, quan ho consideri necessari o per causes alienes al centre, modificar el nombre de sessions, el seu contingut, l'horari i el personal tècnic que les imparteix. Una sessió podrà no ser impartida per impossibilitat de substitució, o per qualsevol raó aliena.

Les nostres activitats



ABDOMINALS

Sessió intensiva de 15 minuts on es realitzen exercicis específics per treballar tota la musculatura abdominal, tant profunda com superficial.

AQUA CIRCUIT

Activitat aquàtica dirigida amb suport musical que té per objectiu l'entrenament cardiovascular i la millora de les qualitats físiques bàsiques treballant per estacions.

AQUA GIM

Activitat aquàtica dirigida amb suport musical orientada a l'entrenament cardiovascular i a la millora de les qualitats físiques bàsiques.

AQUA FITNESS

Activitat dirigida a l'aigua amb suport musical que té per objectiu combinar exercicis cardiovasculars i de tonificació dels principals grups musculars.

BODY TONO

Activitat dirigida amb suport musical que té com a objectiu tonificar els principals grups musculars del cos mitjançant l'ús de discos i barres. Ideal per aquelles persones que busquen millorar la força i la resistència.

CICLISME INDOOR

Activitat dirigida que té per objectiu l'entrenament cardiovascular. Es realitza sobre una bicicleta estàtica seguint el ritme de la música.

ENTRENAMENT FUNCIONAL

Sessió intensiva de 15 minuts on es realitzen exercicis per treballar tota la musculatura del cos de forma integral. Milloraràs la teva F-R, velocitat, potència, agilitat, mobilitat, estabilitat, capacitat de reacció, coordinació i equilibri.

GAC / STRECHING

Activitat enfocada específicament a tonificar els glutis, els abdominals i la musculatura de les cames juntament amb exercicis d'estiraments durant la segona meitat de la sessió.

GENT GRAN

Activitat dirigida adreçada a les persones d'edat avançada amb l'objectiu de tonificar de forma general la musculatura corporal.

INTERVAL TRAINING

Activitat dirigida orientada a l'entrenament de la força i la resistència. Es treballa amb intervals de temps alternant exercicis de força amb exercicis cardiovasculars.

MIND BODY

Activitat dirigida focalitzada a relaxar el cos i la ment on s'alternen exercicis de mobilitat articular, *tai-txi*, gimnàstiques suaus i estiraments. Es finalitza la sessió amb exercicis de meditació.

MOU-TE

Activitat dirigida coreografiada que té com a objectiu entrenar la resistència aeròbica mitjançant el ball.

PILATES

Activitat dirigida enfocada a enfortir la musculatura estabilitzadora del cos mitjançant exercicis específics del mètode Pilates.

RUNNING I

Activitat dirigida per un monitor esportiu on treballarem tècnica de carrera a l'aire lliure i entrenarem per a poder realitzar curses populars de poca distància. Nivell iniciació.

RUNNING II

Activitat dirigida per un monitor esportiu on treballarem tècnica de carrera a l'aire lliure i entrenarem per a poder realitzar curses populars de mitja - llarga distància. Nivell avançat.

STEP

Activitat dirigida coreografiada orientada a l'entrenament de la resistència aeròbica utilitzant un step.

TBC

Activitat dirigida amb suport musical que té com a objectiu tonificar els principals grups musculars del cos mitjançant l'ús de tot tipus de material esportiu com ara gomes, barres, manuelles, cordes, etc.

TRAIL RUNNING

Activitat dirigida per un monitor esportiu on treballarem la tècnica de carrera a l'aire lliure per terrenys irregulars, muntanyosos i senders.