

GRAELLA D'ACTIVITATS

26 de juny al 30 de juliol

dilluns a divendres de 7:00h a 23:00h
dissabtes de 9:00h a 20:00h
diumenges de 9:00h a 15:00h

HORA	SALA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
7:10	1	CYCLING	LES MILLS BODYPUMP	CYCLING	LES MILLS BODYPUMP	CYCLING	
8:30	1 PISCINA	COMBAT	ESQUENA SANA	PILATES		LES MILLS BODYBALANCE	
9:30	1 CYCLING PISCINA 2	LES MILLS BODYPUMP AQUA TONO	PILATES CYCLING	GAC AQUA TONO	PILATES CYCLING	LES MILLS BODYPUMP AQUA TONO	
10:30	1 PISCINA 2	ESQUENA SANA	LES MILLS BODYPUMP	LES MILLS BODYBALANCE AQUA TONO	COMBAT	AQUA TONO STRETCHING	FUNCIONAL TRAINING
11:30	1 PISCINA	STRETCHING	GAC	ESQUENA SANA	GAC		CYCLING AQUA TONO
14:30	1 CYCLING	LES MILLS BODYPUMP	CYCLING	GAC	LES MILLS BODYBALANCE		
17:30	1 2	LES MILLS BODYBALANCE STEP	LES MILLS BODYPUMP	LES MILLS BODYBALANCE STEP	GAC	LES MILLS BODYBALANCE	
18:30	1 CYCLING 2	ZUMBA CYCLING	FUNCIONAL TRAINING	ZUMBA CYCLING	LES MILLS BODYPUMP	CYCLING	
19:30	1 CYCLING PISCINA 2	ZUMBA CYCLING AQUA TONO	LES MILLS BODYPUMP CYCLING	ZUMBA CYCLING	FUNCIONAL TRAINING CYCLING	LES MILLS BODYPUMP	
20:30	1 PISCINA 2	PILATES	NEDA EN GRUP	LES MILLS BODYPUMP			



ACTIVITATS DE TREBALL CARDIOVASCULAR

CYCLING: Activitat en què es pedaleja amb una bicicleta estàtica de pinyó fix al ritme de la música.

TOTAL DANCE: Activitat de dansa de mig/alt impacte on es treballa la coordinació i es millora la condició física general.

STEP: Activitat de mig/alt impacte en què es puja i es baixa d'un esgraó seguint una coreografia.

ZUMBA: Activitat coreografiada de dansa seguint el ritme de la música.

COMBAT: Activitat amb treball aeròbic i coordinatiu per a la realització de moviments de combat i tècniques d'arts marçials

ACTIVITATS DE TREBALL MIXT I TONIFICACIÓ MUSCULAR

Lliure

BODYPUMP: Activitat coreogràfica destinada a millorar la força i la resistència muscular, que es fa amb un pes lliure (barra i discos).

FUNCIONAL TRAINING: Activitat funcional d'entrenament muscular d'alta intensitat i alt impacte mitjançant la combinació d'exercicis.

GAC: Activitat de mitjana intensitat i baix impacte destinada a la tonificació de la zona abdominal, els glutis i les cames.

ACTIVITATS DE CORE I POSTURAL

Lliure

BODYBALANCE: Combina ioga, estiraments, pilates i tai chi destinada a millorar la força, la flexibilitat, l'equilibri i la postura.

PILATES: Activitat destinada a enfortir i augmentar la musculatura més profunda, especialment de l'esquena i la zona abdominal, mitjançant exercicis que milloren la postura i la capacitat mental de controlar els moviments. Activitat de baix impacte i baixa intensitat.

ESQUENA SANA: Activitat de baixa intensitat que pretén millorar la postura del cos, prevenir dolors musculars i millorar la qualitat de vida.

STRETCHING: Activitat de baixa intensitat que realitza un treball d'estiraments generals per la millora de la flexibilitat global del cos.

ACTIVITATS AQUÀTIQUES

AQUA TONO: Activitat aquàtica en què es combinen exercicis aeròbics i de tonificació per millorar el to muscular.

AQUA PILATES: Activitat aquàtica amb treball d'estabilització corporal i força central aprofitant la resistència de l'aigua.

AQUA COMBAT: Activitat aquàtica de treball intens que utilitza els moviments de lluita per millorar la flexibilitat i la força central.

NEDA EN GRUP: Entrenament de natació en grup amb la guia d'un tècnic. Activitat de mitja-alta intensitat de perfeccionament

RECORDEU QUE...

1. Cal la presència del tècnic per entrar a la sessió. 2. Cal respectar els horaris establerts per a les activitats i l'aforament de la sala.

QUÈ NECESSITEU PER PRACTICAR...

Sessions en sala: pantalons curts o de xandall, malles, samarreta o mallot, sabatilles d'esport, tovallola i ampolla d'aigua (no de vidre).

Sessions d'aigua: banyador i casquet de bany, xanquetes, ulleres d'aigua i tovallola o barnús.