



a partir del 7 de setembre

Descripció de les activitats dirigides (sales)

Activitats d'entrenament aeròbic: tenen com a objectiu principal la millora del sistema cardiovascular i respiratori, indicades per disminuir el percentatge de greix corporal.

Aeroestils: es combina l'Aeròbic amb diferents estils de ball com els ritmes llatins, salsa, jazz, hiphop. Ideal per a ja iniciats en activitats coreografiades. Durada: 55 minuts.

Step: sessió en la qual es combinen passos d'aeròbic per realitzar coreografies dinàmiques utilitzant una plataforma de baixa alçada que intensifica l'exercici. Ideal per a ja iniciats en activitats coreografiades. Durada: 55 minuts.

Spinning: és un revolucionari i eficaç programa d'entrenament cardiovascular que es realitza sobre una bicicleta estàtica de pinyó fix. El tècnic marca la cadència de pedaleig i la intensitat seguint el ritme de la música. Molt indicada per reduir el percentatge de greix corporal. Durada: 45 minuts.

BodyCombat: sessió aeròbica intensa que combina moviments d'arts marcials i defensa personal, seguint una coreografia. Durada: 30 i 55 minuts.

BodyCombat Clinic: sessió específica per aprendre correctament les tècniques específiques del BodyCombat. Durada: 30 minuts.

Activitats d'entrenament muscular: tenen com a objectiu principal la millora de la força, la resistència muscular i la composició corporal, mitjançant exercicis fàcils d'executar.

Tonificació: combinació d'exercicis localitzats per tonificar la musculatura del cos, utilitzant material divers com manuelles, gomes elàstiques... Durada: 30 i 55 minuts.

BodyPump: programa d'entrenament de força-resistència dissenyat per aconseguir els màxims beneficis en el menor temps possible, sessió divertida i motivant on s'utilitzen barres i discs de pes variable. Durada: 45 i 55 minuts.

G.A.C. (glutis, abdominals i cames): sessió destinada a tonificar i definir la musculatura dels glutis, abdominals i cames mitjançant exercicis localitzats. Durada: 30 i 55 minuts.

Abdominals: sessió destinada a tonificar i enfortir els músculs abdominals, lumbar i paravertebrals. Molt adequada per complementar el vostre entrenament, sigui del tipus que sigui. Durada: 30 minuts.

Fitball: Fent servir la Fitball, faràs un treball muscular global i milloraràs el teu control postural, aconseguint un desenvolupament equilibrat del cos. Durada 30 i 55 minuts

Activitats d'entrenament aeròbic i muscular: busquen tant la millora del sistema cardiovascular i respiratori com la millora de la força i resistència muscular, mitjançant la combinació d'aquests dos tipus de treball. Per tant, la disminució de greix corporal i millora de la composició corporal són els objectius principals.

T.B.C. (total body conditioning): sessió on s'alternen fases de treball aeròbiques i exercicis de tonificació muscular. Es recomana com a iniciació a les sessions coreografiades més complexes i per millorar el nivell de fitness. Durada: 45 i 55 minuts.

Gim d'Or: especialment adreçada a la gent gran. És ideal per millorar la coordinació, la força i la resistència mitjançant activitats variades i divertides. Durada: 55 minuts.

Activitats d'equilibri cos i ment: tenen com a principal objectiu el benestar i equilibri entre el cos i la ment. S'incideix a millorar la flexibilitat, la mobilitat articular i la propiocepció, donant èmfasi a la respiració i a la relaxació total.

BodyBalance: activitat destinada a millorar la flexibilitat i el to muscular, on es combinen diferents tècniques com el Tai-txi, Ioga, Pilates. Entrenament ideal del cos i la ment. Durada: 30, 45 i 55 minuts.

Ioga: mitjançant la realització de tècniques i postures d'aquesta disciplina, es busca relaxar i estirar el cos per aconseguir un benestar físic i mental. Durada: 55 minuts.

Tai-txi: disciplina oriental en la qual, mitjançant moviments coordinats i fluids acompanyats de tècniques de respiració, s'aconsegueix un equilibri de cos i ment. Durada: 55 minuts.

Estiraments: sessió dirigida a millorar la flexibilitat i la mobilitat articular, mitjançant exercicis en els quals s'estira tota la musculatura del cos. Molt adequat per realitzar després de qualsevol tipus d'entrenament a la sala de fitness, activitat dirigida o piscina. Durada: 30 i 55 minuts.

Postural: sessió dirigida a tothom que vulgui modificar els mals hàbits posturals i corregir problemes físics derivats. Millorarem el to muscular, la postura, l'amplitud de moviment i la sensació de benestar. Durada: 55 minuts.

Descripció de les activitats dirigides aquàtiques

Són sessions amb suport musical que tenen com a objectiu millorar el nivell de fitness aprofitant els beneficis i avantatges que ofereix el mitjà aquàtic. No cal saber nedar per poder realitzar aquestes sessions, ja que es fan tocant a terra.

Aquagim: sessió amb un objectiu bàsic d'entrenament cardiovascular i aeròbic, que també busca la millora de la coordinació, l'equilibri i la flexibilitat mitjançant exercicis o coreografies senzilles. Durada: 30 i 45 minuts.

Aquatono: sessió on, mitjançant exercicis localitzats i la utilització de material divers per augmentar la resistència de l'aigua, es tonifica i enforteix la musculatura de tot el cos. Durada: 30 i 45 minuts.

Aqua T.B.C.: sessió molt dinàmica on s'alterna el treball cardiovascular i de tonificació muscular. És una activitat d'entrenament molt completa. Durada: 45 minuts.

Programa d'activitats dirigides

Vàlid a partir del 7 de Setembre

Activitats dirigides piscina

Inici	Final	Sala	DILLUNS	DI MARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
08:00	08:45	P		AQUAGIM		AQUA T.B.C		
09:00	09:45	P	AQUA T.B.C		AQUAGIM		AQUATONO	
10:00	10:45	P	AQUAGIM	AQUA T.B.C	AQUATONO	AQUAGIM	AQUA T.B.C	
11:30	12:15	P		AQUATONO		AQUAGIM		
13:00	13:45	P						AQUAGIM
15:30	16:15	P	AQUAGIM		AQUATONO			
18:15	19:00	P		AQUAGIM		AQUATONO		
19:00	19:45	P	AQUATONO		AQUA T.B.C		AQUAGIM	
20:00	20:45	P		AQUA T.B.C		AQUAGIM		

Spinning

Inici	Final	Sala	DILLUNS	DI MARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
07:30	08:15	SP		SPINNING		SPINNING		
09:30	10:15	SP	SPINNING		SPINNING		SPINNING	
10:30	11:15	SP	SPINNING		SPINNING			
11:00	11:45	SP		SPINNING		SPINNING		
12:15	13:00	SP						SPINNING
14:15	15:00	SP		SPINNING		SPINNING		
15:30	16:15	SP			SPINNING		SPINNING	
18:00	18:45	SP	SPINNING		SPINNING			
18:30	19:15	SP		SPINNING				
19:30	20:15	SP	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING	
20:30	21:15	SP	SPINNING		SPINNING			
20:45	21:30	SP				SPINNING		

Activitats dirigides estudis

Inici	Final	Sala	DILLUNS	DI MARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
07:30	08:25	1	BODYCOMBAT		BODYPUMP		BODYBALANCE	
08:30	09:00	1		ABDOMINALS 30'		ABDOMINALS 30'		
09:00	09:30	1	ABDOMINALS 30'	G.A.C. 30'	ABDOMINALS 30'	ESTIRAMENTS 30'	ABDOMINALS 30'	
09:30	10:25	1	BODYPUMP	FITBALL	BODYCOMBAT	BODYBALANCE	G.A.C.	
09:30	10:25	2		IOGA	GIM D'OR	IOGA	POSTURAL	
10:00	10:55	1						T.B.C.
10:30	11:25	1	T.B.C.	AEROESTILS	BODYPUMP	AEROESTILS	STEP	
10:30	11:00	2				BODYCOMBAT CLINIC		
10:30	11:25	2	BODYBALANCE		ESTIRAMENTS		GIM D'OR	
11:00	11:55	1						BODYPUMP
11:30	12:25	2	TAI-TXI		TAI-TXI			
15:30	16:25	1	BODYCOMBAT	BODYBALANCE	G.A.C.	BODYPUMP		
17:30	18:25	1	STEP	T.B.C.	BODYBALANCE		FITBALL	
18:30	19:25	1	G.A.C.	FITBALL	BODYPUMP	G.A.C.	BODYCOMBAT	
18:30	19:25	2	IOGA	TAI-TXI	IOGA	TAI-TXI	POSTURAL	
19:30	20:25	1	BODYCOMBAT	BODYPUMP	BODYCOMBAT	BODYPUMP	STEP	
19:30	20:25	2	ESTIRAMENTS	POSTURAL	ESTIRAMENTS	FITBALL	BODYBALANCE	
20:30	21:25	1	BODYPUMP	ABDOMINALS 30'	STEP			
20:30	21:00	2	ABDOMINALS 30'					
21:00	21:30	1		BODYCOMBAT CLINIC				

Activitats dirigides

ENTRENAMENT MUSCULAR	ENT. CARDIOVASCULAR	ENTRENAMENT MIXTE	SESSIONS COS I MENT	SESSIONS SPINNING	SESSIONS AQUÀTIQUES
----------------------	---------------------	-------------------	---------------------	-------------------	---------------------

