

ACTIVITATS DIRIGIDES estiu 2025

(Activitats des del 25/06/25 al 25/07/25)

CITA PRÈVIA

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
8.00-8.45	Aquafitness	Ciclo	Aquafitness	Ciclo	
9.10-9.55	Maxi-tono	Gim-suau	Bàsic-training	Streching	
10.10-10.55	Gim-suau	Aquafitness	Gim-suau	Aquafitness	
18:00-18:45	HIIT		SUMBA-TONO		Bàsic-training
18:30-19:15					
19:00-19:45	Ciclo	TONO-DANCE	Ciclo	Streching	Ciclo
19:30-20:15					
20:00-20:45	Aquafitness	Maxi-tono	Aquafitness	HIIT	

Els horaris i les activitats poden ser modificats per necessitats del servei. Cal reservar cita prèvia al 93.691.77.04. Totes les activitats tenen aforament i cal respectar-los.

Activitats dirigides al gimnàs

GIM-SUAU

Sessió de gimnàstica dolça adreçada a persones amb poca activitat física. Hi ha dos intensitats, la sessió de color groc serà més exigent.

Streching

Sessió on es treballaran estiraments de tots els grups musculars.

Bàsic-training

Sessió de treball de tonificació i treball cardiovascular per a diferents nivells de condició física. Emprant la música per un treball cardiovascular.

Tono-Dance

Sessió de tonificació dinàmica, divertida al ritme de la música. Mou el teu cos i tonifica'!!

Sumba-Tono

Sessió de treball coreogràfic amb exercicis de tonificació dels grans grups musculars.

MAXI- Tono

Sessió de treball de tonificació de mitja-alta intensitat. Sessió de treball integral de tot el cos i els grans grups musculars.

HIIT

Sessió de treball d'alta intensitat on es treballa a nivell cardiovascular i tonificació.

CICLO

Sessió de treball cardiovascular de mitja-alta intensitat sobre una bicicleta.

Activitats a la piscina

AQUAFITNESS

Sessió de treball cardiovascular i tonificació a la piscina amb ajuda de suport general.