

ACTIVITATS DIRIGIDES

A partir del 1 d'octubre de 2022

Activitats a la sala d'activitats dirigides

CITA PRÈVIA

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
9.10-9.50	Core-strech Mv	GIM-SUAU Mv	Core-strech Mv	GIM-SUAU Mv	
10.10-10.50	Body training Mo	CICLO- tone X	Full-body Mo	CICLO X	
11.10-11.50	Fitness G.G. Mv	Body-strech Mo	Fitness G.G. Mv	HIIT Mo	
15.30-16.10	HIIT Mo	MATER-FIT Mv	Body training Mo	Tabata S	
16.30-17.10		Fitness Salut Mv		Fitness Salut Mv	
17.30-18.10	Circuit-Tono Al	Tono-step Al	Body-strech Mo	Basic-training Al	
18.30-19.10	Body-strech Mo	Basic-training Mv	Circuit-Tono Al	Core-strech Mv	
19.30-20.10	CICLO Al	SUMBA Al	Maximun training Mo	HIIT Al	CICLO-tone (19.00-20.15) Al
20.00-20.40	Aquafitness*		Aquafitness*		
20.30-21.10	Tabata Al		CICLO Al		

Baixa

Mitja

Alta

intensitats

Grup tancat

Piscina

CICLO-INDOORT

Les activitats es realitzaran amb un aforament mínim de 2 persones

- 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.
- Aquest any reprenem l'activitat normal i ratios normals. Tot i així continuarem amb mesures de desinfecció dels elements un cop s'hagi fet ús.
- **Recordem que fer ús de les activitats cal venir amb roba esportiva còmoda, les sabates esportives, tovallola i aigua.**

ACTIVITATS DIRIGIDES

A partir del 1 d'octubre de 2022

Activitats grups tancats

Fitness G.Gran

Sessió de gimnàstica adreçada a la gent gran, on treballem mobilitat articular, flexibilitat, treball cardiovascular suau, memòria,....

Fitness Salut

Sessió de gimnàstica dolça adreçada a persones amb dolències d'esquena, articulats i no acostumades a l'activitat física.

Activitats obertes amb cita prèvia

GIM-SUAU

Sessió de gimnàstica dolça adreçada a persones amb poca activitat física.

CORE-streching

Sessió on es treballaran estiraments de tots els grups musculars i realitzarem un treball de tonificació del CORE.

Body-streching

Sessió d'estiraments dinàmics, treballant el CORE i els diferents grups musculars.

Bàsic-training

Sessió de treball de tonificació amb treball cardiovascular coreografiat bàsic.

Body-training

Sessió de treball de tonificació d'intensitat alta i treball de cardiovascular amb step.

TONO-STEP

Sessió de coreografia amb un step i treball de la tonificació dels grans grups musculars.

Maximun-training

Sessió de tonificació i treball cardiovascular d'alta intensitat

SUMBA

Sessió on gaudiràs ballant al ritme de diferents estils musicals.

TABATA

Sessió d'entrenament en intervals d'alta intensitat, treball aeròbic i crema grases.

Circuït TONO

Sessió de treball de tonificació i treball cardiovascular per a diferents nivells de condició física.

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.

CICLO + TONO

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

Activitat piscina

Aquafitness

Sessió de treball cardiovascular i de tonificació a l'aigua. Piscina poc fonda.