

ACTIVITATS DIRIGIDES

A partir del 1 d'octubre 2023

Activitats a la sala d'activitats dirigides

CITA PRÈVIA

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
8.00-8.40	Aquafitness* T		Aquafitness* T		
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 (10.00-11.00) 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		Body training Mo	MATER-FIT Mv	
16.30-17.10	Aquafitness* 16.10-16.50	Fitness Salut Mv	Aquafitness* 16.10-16.50	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	Aquafit* 19.05-19.45	Maximun training Mo	HIIT Al
20.00-20.40	Aquafitness*		Aquafitness*	Aquafit* 19.05-19.45	CICLO-tone (19.00-20.15) Al
20.30-21.10	Tabata-CROSS Al		CICLO Al		

Baixa

Mitja

Alta

intensitats

Grup tancat

Piscina

CICLO-INDOORt

Aquafitness*: Aquesta activitat només disposa de 4 places per accés amb bó o entrada puntual. Cal passar prèviament per recepció i agafar el número

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.
- **Recordem que per fer ús de les activitats cal venir amb roba esportiva còmoda, les sabates esportives, tovallola i aigua.**
- En tot moment s'han de respectar les indicacions del personal de la instal·lació.

ACTIVITATS DIRIGIDES

A partir del 1 d'octubre 2023

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-stretching

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

Body-stretching

Sessió d'estiraments dinàmics 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.

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.

Circuit TONO

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

Tabata-CROSS

Sessió de treball d'alta intensitat on es treballa força-resistència, treball cardiovascular

HIIT

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

Maximun-training

Sessió de tonificació i treball cardiovascular d'alta intensitat

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.

Aquafitness

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