

## ACTIVITATS DIRIGIDES GIMNÀS

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOURS	DIVENDRES
8.00-9.00		CICLO-INDOOR		CICLO-INDOOR	
9.10-9.55	HIPO-STRECHING	GIM-SUAU	IOGA-STRECHING	GIM-SUAU	DINÀMICA ED.
10.10-10.55	BÀSIC-TRAINING	TONO-STRECHING	BODY-WORKING	TOTAL-STEP	DINÀMICA ED.
11.10-11.55	FITNESS G.GRAN	DINÀMICA ED.	FITNESS G.GRAN	DINÀMICA ED.	DINÀMICA ED.
15.30-16.00	GAC-EXPRESS	BODY-WORKING	MATER-FIT	BÀSIC-TRAINING	
16.00-16.15					
16.30-17.15		FITNESS SALUT		FITNESS SALUT	
17.30-18.15	COREOS INFANTIL	TONO-STEP	COREOS INFANTIL	BODY-WORKING	
18.25-19.00	TONO-STEP	BÀSIC-TRAINING	BODY-WORKING	HIPO-STRECHING	
19.00-19.10					CICLO-TONE
19.20-20.00	TONO-STRECHING	CARDIO-BOX (19.30-20)	SUMBA	BODY-FITNESS	
20.00-20.05					
20.15-21.00	SUMBA	CICLO-INDOOR	MAXIMUM- TRAINING	CICLO-INDOOR	

Intensitat baixa	Intensitat mitja	Intens. mitja-alta	Intensitat alta	cicloindoor	curs programat*	activitat escoles*
------------------	------------------	--------------------	-----------------	-------------	-----------------	--------------------

## ACTIVITATS DIRIGIDES PISCINA

8.00-8.45	AQUAFITNESS	NATACIÓ ADULT	AQUAFITNESS	NATACIÓ ADULT	
16.30-17.15		NATACIÓ ADULT			NATACIÓ ADULT
20.00-20.45	AQUAFITNESS	AQUAFITNESS	AQUAFITNESS	AQUAFITNESS	

A aquestes activitats es pot accedir-hi amb entrada puntual, bó d'activitats, sessions trimestrals o amb abonament d'activitats. Amb aquestes modalitats es podrà accedir a qualsevol de les activitats i horaris, excepte els cursos programats \* i les activitats per escoles\*. Les classes tenen un aforament que haurà de ser respectat en tot moment, així com les normes d'ús. Les classes de ciclo i aquafitnes caldrà recollir núm. 30' abans d'iniciar la sessió. **Els horaris i grups ofertats poden ser modificats per necessitat del servei.**

# Descripció oferta ACTIVITATS DIRIGIDES (Curs 2019/20)

## AQUAFITNESS/ NATACIÓ

### **AQUAFITNESS**

Sessió de treball cardiovascular i de tonificació que es realitza en la piscina poc fonda.

### **NATACIÓ ADULT (a partir 15 anys)**

Sessió d'ensenyament i aprenentatge de la natació.



## ACTIVITATS DIRIGIDES SUAUS

### **MATER-FIT**

Sessió destinada a dones gestants i dones que acaben de ser mares, per millorar el teu estat durant aquestes etapes.

### **HIPO-STRECHING**

Sessió on es treballaran exercicis d'hipopressius (franja abdominal) i estiraments.

### **IOGA-STRECHING**

Sessió d'estiraments de forma molt controlada amb elements del IOGA.

### **TONO-STRECHING**

Sessió de tonificació i estiraments a nivell general.

### **GIM-SUAU**

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



## ACTIVITATS SENSE COREOGRAFIA

### **CICLO-INDOOR**

Sessió de treball cardiovascular de treball mig-alt, que consisteix en pedalar sobre una bicicleta estàtica al ritme de la música.

### **CICLO-TONE**

Sessió de treball cardiovascular sobre la bicicleta i una part de tonificació dels grans grups musculars.

### **MAXIMUM-TRAINING**

Sessió d'entrenament funcional, utilitzant tot tipus de material, a través d'un treball de força i resistència muscular.



## ACTIVITATS DE TONIFICACIÓ I COREOGRAFIA

### **BÀSIC-TRAINING**

Sessió d'entrenament a través del treball cardiovascular i la resistència muscular.

### **TONO-STEP**

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

### **BODY-WORKING**

Sessió de tonificació on l'objectiu es treballar el màxim la musculatura del nostre cos.

### **BODY-FITNESS**

Sessió de tonificació on cada cançó treballa un múscul



## ACTIVITATS DE COREOGRAFIA

### **SUMBA**

Sessió on gaudiràs ballant al ritme de cumbia, salsa,.. una bareja original de passos estimulats i balls de tot el món.

### **TOTAL-STEP**

Sessió coreografiada amb un step d'intensitat mitja-alta

### **CARDIO-BOX (30')**

Sessió de coreografia on convina moviments de diferents arts marciais. D'intensitat mitja-alta.



93 691 77 04/ 05



c. Camèlies s/n  
08290 Cerdanyola  
del Vallès



canxarau@cerdanyola.cat  
instagram:  
@complex\_can\_xarau