

ACTIVITATS DIRIGIDES GIMNÀS

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
8.00-9.00		CICLO-INDOOR Màx.		CICLO-INDOOR Màx.	
9.10-9.50	Core-STRECHING	GIM-SUAU	IOGA-STRECHING	GIM-SUAU	DINÀMICA ED.
10.10-10.50	BÀSIC-TRAINING	TONO-STRECHING	BODY-WORKING	TABATA Intensive	DINÀMICA ED.
11.10-11.50	FITNESS G.GRAN	DINÀMICA ED.	FITNESS G.GRAN	DINÀMICA ED.	DINÀMICA ED.
15.30-16.10	TABATA Intensive	MATER-FIT	BÀSIC-Training	CICLO-INDOOR	
16.30-17.10		FITNESS SALUT		FITNESS SALUT	
17.30-18.10	COREOS INFANTIL	TONO-STEP	COREOS INFANTIL	TABATA bàsic	
18.30-19.10	BODY-Training	BÀSIC-TRAINING	TONO-STEP	Core-STRECHING	
19.20-20.10	Core-STRECHING	TABATA Intensive	SUMBA	TABATA-training	CICLO-INDOOR
20.30-21.10	SUMBA	CICLO-INDOOR	HIIT-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		AQUAFITNESS	
11.00-11.45		AQUAFITNES		AQUAFITNES
20.40-21.20	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*.

Aquest curs les activitatss tenen un aforament que haurà de ser respectat en tot moment, així com les normes d'ús i protocols establerts.

Les classes de ciclo i aquafitnes caldrà reservar abans d'iniciar la sessió.

Els horaris i grups ofertats poden ser modificats per necessitat del servei.

Descripció oferta ACTIVITATS DIRIGIDES (Curs 2020/21)

AQUAFITNESS

AQUAFITNESS

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



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.

CORE-STRECHING

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

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.



CICLO-INDOOR

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

CICLO-INDOOR Màx

Sessió de treball cardiovascular sobre la bicicleta de 60'.

HIIT-TRAINING

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

TABATA-training, TABATA intensive, TABATA bàsic

Sessió d'entrenament a intervals d'alta intensitat, amb exercicis que es repeteixen, amb descans curts entre exercici i exercici.



ACTIVITATS SENSE 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 TONIFICACIÓ I COREOGRAFIA

ACTIVITATS DE COREOGRAFIA



93 691 77 04/ 05



c. Camèlies s/n
08290 Cerdanyola
del Vallès



canxarau@cerdanyola.cat
instagram:
@complex_can_xarau