

ACTIVITATS DIRIGIDES

PORTES OBERTES (25 al 28 set 23)

CITA PRÈVIA

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
9.10-9.55	Core-strech Mv	GIM SUAU Mv	basic-training Mv	Tono-strech Mv	
10.10-10.55	Aquafit T	Body-tr Mo	Aquafit Y	Full-body Mo	Aquafit T
11.10-11.55		Body-strec mo		Hiit Mo	
18.30-19.15	HIIT Mo	Basic-trainig Mv	Body-stretching Mo	Core-strech Mv	
19.30-20.15	Aquafit S	Ciclo Al	Aquafit Q	Sumba Al	Ciclo-T Al (19.00-20.15)
20.30-21.15	Tabata- CROSS Al		Hiit Al		

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, als exteriors i piscina

CORE-streching

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

GIM SUAU

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

Body-streching

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

Bàsic-training

Sessió de treball de cardiovascular i tonificació a nivell general

Body-training

Sessió de treball d'entrenament de grans grups musculars amb el complement de treball cardiovascular d'intensitat mitjana.

Full-body

Sessió de treball de tonificació, treball cardiovascular i treball de core. 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.

Tabata-CROSS

sessió de treball de força-resistència, treball cardiovascular per estacions

SUMBA

Sessió de coreografies de diferents estils e intensitats amb músiques d'actualitat.

CICLO

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

CICLO- TONE

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

Aquafitness

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