

ACTIVITATS DIRIGIDES estiu 2022

(Activitats des del 27/06 al 22/07/22)

CITA PRÈVIA

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
8.00-8.45	Aquafitness	Ciclo	Aquafitness	Ciclo	
9.00-9.45	Core-streching	Gim-suau	Core-streching	Gim-suau	
10.00-10.45	Bàsic-Training	Aquafitness	Circuit-Tono	Aquafitness	
17.30-18:15		Gim-suau		Gim-suau	
18:00-18:45	Circuit-Tono		HIIT		
18:30-19:15		Bàsic-Training		Core-streching	Ciclo
19:00-19:45					
19:30-20:15	Ciclo	HIIT	Ciclo	Circuit Tono	
20:00-20:45	Aquafitness		Aquafitness		

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

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.

Bàsic-training

Sessió de treball de tonificació i treball cardiovascular per a diferents nivells de condició física. Emprant la música per un treball cardiovascular.

Circuit Tono

Sessió de treball de tonificació, treball cardiovascular. 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.

CICLO

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

Activitats a la piscina

AQUAFITNESS

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