



poliesportiu
municipal
del centre

CALENDARI ACTIVITATS DIRIGIDES DE L'1 D'OCTUBRE AL 23 DE DESEMBRE

INICI - FINAL	ESPAI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
07:05 07:55	S2	VIRTUAL BIKE III	VIRTUAL BIKE III	VIRTUAL BIKE III	VIRTUAL BIKE III	VIRTUAL BIKE III		
07:30 07:45	SF	HIIT III	CIRCUIT II	GAC II	CIRCUIT II	ESTIRAMENTS I		
08:15 09:05	S2	CICLO INDOOR III		CICLO INDOOR III				
08:15 09:00	P	WET INTERVAL II	WET INTERVAL II	WET COMBO I	WET INTERVAL II	WET COMBO I		
08:30 08:45	SF	CIRCUIT II	ESTIRAMENTS I	HIIT III	ESTIRAMENTS I	CIRCUIT II		
08:30 09:00	HT		HARD TRAINING 30' III		HARD TRAINING 30' III			
09:15 09:30	SF						ABDOMINALS II	
09:15 10:05	S1	ZUMBA II	CARDIOBOX III	BODYPUMP II	ZUMBA II	CXWORX+EST. II		
09:15 10:05	S2						VIRTUAL BIKE III	VIRTUAL BIKE III
09:15 10:05	S3			GLOBAL PILATES I				
09:15 10:05	P				WET COMBO I			
09:30 10:15	P	WET INTERVAL II		WET INTERVAL II				
10:15 10:30	SF	ABDOMINALS II	ABDOMINALS II	ABDOMINALS II	ABDOMINALS II	ABDOMINALS II	ABDOMINALS II	CIRCUIT II
10:15 11:05	S1	GENT GRAN I	GENT GRAN I	GENT GRAN I	GENT GRAN I	BODYPUMP II	IBT II	
10:30 11:20	S2		CICLO INDOOR III		CICLO INDOOR III			
10:30 11:20	S3	IOGA I		GRAVITY II				
11:15 11:30	SF						HIIT III	HIIT III
11:15 12:05	S1					GENT GRAN I		
11:15 12:05	S2						CICLO INDOOR III	VIRTUAL BIKE III
11:15 12:00	P	WET COMBO I		WET INTERVAL II				
11:30 11:45	SF	CIRCUIT II	GAC II	ABDOMINALS II	HIIT III	ABDOMINALS II		
12:00 12:15	SF						CIRCUIT II	ABDOMINALS II
12:00 12:50	S2	VIRTUAL BIKE III	VIRTUAL BIKE III	VIRTUAL BIKE III	VIRTUAL BIKE III	VIRTUAL BIKE III		
12:30 13:15	P		WET INTERVAL II		WET GYM I			
12:30 13:20	S2						VIRTUAL BIKE III	VIRTUAL BIKE III
13:30 14:00	S1		TÀBATA 30' III		CXWORX 30' II			
13:30 14:20	S1	BODYPUMP II						
13:30 14:20	S2		VIRTUAL BIKE III		VIRTUAL BIKE III			
13:30 14:20	S3			GRAVITY II				
13:30 14:15	P					WET HARD III		
14:15 15:05	S1		ZUMBA II		ZUMBA II	IOGA I		
14:15 15:05	S2	VIRTUAL BIKE III		VIRTUAL BIKE III		VIRTUAL BIKE III		
15:15 16:05	S1		CARDIOBOX III	CXWORX+TABATA III	BODYPUMP II	ZUMBA II		
15:15 16:05	S3	GRAVITY II						
16:00 16:50	S2	VIRTUAL BIKE III	VIRTUAL BIKE III	VIRTUAL BIKE III	VIRTUAL BIKE III	VIRTUAL BIKE III	VIRTUAL BIKE III	
16:00 16:45	P	WET GYM I	WET INTERVAL II	WET INTERVAL II	WET COMBO I	WET GYM I		
17:15 18:05	S1	BODYPUMP II	IBT II	ZUMBA II	CXWORX+TABATA III	BODYPUMP II		
17:15 18:05	S2	VIRTUAL BIKE III				VIRTUAL BIKE III		
17:15 18:05	S3		GLOBAL PILATES I	GRAVITY II	GRAVITY II			
17:30 17:45	SF	ABDOMINALS II	CIRCUIT II	ABDOMINALS II	GAC II	ABDOMINALS II	ABDOMINALS II	
18:15 19:05	S1	STEP II	BODYPUMP II	CARDIOBOX III	ZUMBA II	CXWORX+TABATA III		
18:15 19:05	S2	CICLO INDOOR III	CICLO INDOOR III	CICLO INDOOR III	VIRTUAL BIKE III	CICLO INDOOR III	VIRTUAL BIKE III	
18:15 19:05	S3	CXWORX+TABATA III	IOGA I	GLOBAL PILATES I	IOGA I			
18:15 19:05	HT				HARD TRAINING III			
18:30 18:45	SF						ABDOMINALS II	
19:00 19:45	P	WET INTERVAL II		WET INTERVAL II				
19:15 20:05	S1	ZUMBA II	IBT II	BODYPUMP II	AERÒBIC II	ZUMBA II		
19:15 20:05	S2	CICLO INDOOR III	CICLO INDOOR III		CICLO INDOOR III	CICLO INDOOR III		
19:15 20:05	S3	GRAVITY II	GLOBAL PILATES I	CXWORX+TABATA III	GLOBAL PILATES I	GRAVITY II		
19:15 19:45	HT	HARD TRAINING 30' III						
19:15 19:45	S2			WET TRIATLÓ III				
19:45 20:15	EXT			WET TRIATLÓ III				
20:15 20:45	P			WET TRIATLÓ III				
19:45 20:30	P	WET HARD III	WET COMBO I		WET INTERVAL II			
20:15 20:30	SF	ESTIRAMENTS I	ESTIRAMENTS I	ESTIRAMENTS I	ESTIRAMENTS I	ESTIRAMENTS I		
20:15 21:05	S1	GLOBAL PILATES I	CXWORX+TABATA III	ZUMBA II	BODYPUMP II			
20:15 21:05	S2	CICLO INDOOR III	CICLO INDOOR III	CICLO INDOOR III	CICLO INDOOR III	VIRTUAL BIKE III		
20:15 21:05	S3			GRAVITY II				
20:15 20:45	HT		HARD TRAINING 30' III					
20:15 21:05	HT	SURVIVAL FIT II		SURVIVAL FIT II				
21:15 22:05	S2	VIRTUAL BIKE III	VIRTUAL BIKE III	VIRTUAL BIKE III	VIRTUAL BIKE III			

S 1 - Sala 1

S 2 - Sala 2

S 3 - Sala 3

S F Sala Fitness

P - Piscina

HT - Hard Training

EXT - Exterior

CARDIOVASCULAR

TONIFICACIÓ

COS I MENT

AQUÀTIQUES

I - BAIXA INTENSITAT

II - MITJA INTENSITAT

III - ALTA INTENSITAT

La direcció podrà, quan ho consideri oportú per necessitats del servei, modificar el nombre i l'ordre de les sessions, el contingut, els horaris i els tècnics que les imparteixen.



Ajuntament de L'Hospitalet

DEFINICIÓ DE LES ACTIVITATS

AERÒBIC	Definició: Activitat amb suport musical que combina diferents moviments enllaçats, a ritme de la música i donen com a resultat final una coreografia.	Objectiu: Desenvolupar la capacitat aeròbica, la coordinació, la flexibilitat i tonificar l'organisme, entre altres beneficis.
CARDIOBOX	Definició: Programa d'entrenament cardiovascular inspirat en les arts marcial (Karate, Boxa, Tae Kwon Do, Tai Chi i Muay Thai).	Objectiu: Tonificar i modelar el cos, augmentar la força i la resistència i potenciar la confiança en un mateix.
CICLO INDOOR	Definició: Activitat dirigida amb suport musical, que treballa la força, resistència i velocitat sobre una bicicleta estàtica.	Objectiu: Millorar el sistema cardiovascular, circulatori i enfortir el cos. Prevenir la hipertensió i controlar el pes.
HIIT	Definició: Activitat d'entrenament en circuit d'alta intensitat basat en el mètode intervàlic que implica tant el sistema cardiorespiratori com el muscular.	Objectiu: Millorar el descens de pes, el condicionament cardiovascular i la resistència psicològica a l'esforç.
STEP	Definició: Activitat amb suport musical i un esglaó, que combina diferents moviments enllaçats i donen com a resultat final la creació d'una coreografia.	Objectiu: Desenvolupar la capacitat aeròbica, la coordinació, la flexibilitat, tonificar l'organisme, millorar la circulació sanguínia entre altres beneficis.
SURVIVAL FIT	Definició: Entrenament que de forma segura, intenta simular l'estrès que generaria una situació de defensa personal límit. Dirigida a un perfil femení.	Objectiu: Desenvolupament de patrons psicomotrius necessaris per adaptar-se a qualsevol situació de defensa personal.
TABATA	Definició: Activitat on es millora la composició corporal a través d'un entrenament intervàlic amb exercicis esportius i militars.	Objectiu: Millorar el descens de pes, la reducció de greix corporal, els nivells d'acondicionament cardiovascular i rendiment.
VIRTUAL BIKE	Definició: Sessió de ciclo indoor però amb un instructor virtual que dirigeix la sessió a través d'una pantalla instal·lada a la sala.	Objectiu: Millorar el sistema cardiovascular, circulatori i enfortir el cos. Prevenir la hipertensió i controlar el pes.
WET TRIATLÓ	Definició: Activitat que vol reproduir i entrenar les tres disciplines del triatló (córrer, ciclisme indoor i natació) sense anar lligat a l'objectiu competitiu.	Objectiu: Incrementar el metabolisme i millorar la capacitat aeròbica, anaeròbica i la força.
ZUMBA	Definició: Activitat amb suport musical, que combina el treball cardiovascular amb fitness a través de diferents ritmes llatinoamericans (salsa, merengue...).	Objectiu: Millorar la capacitat cardiovascular, la coordinació i la força.
ABDOMINALS	Definició: Activitat que combina diferents exercicis de tonificació per tal d'enfortir la part abdominal i lumbar.	Objectiu: Millorar el to muscular del abdomen i lumbar.
BODY PUMP	Definició: Programa d'entrenament que, a través d'una coreografia, treballa la força i la resistència muscular amb el suport de discos i barres.	Objectiu: Augmentar la força, la resistència muscular i cardiovascular i tonificar i modelar el cos.
CIRCUIT	Definició: Activitat d'entrenament en circuit de treball muscular utilitzant diversos elements de la sala de fitness.	Objectiu: Millorar la resistència aeròbica i tonificació muscular.
CXWORX	Definició: Entrenament ràpid i efectiu per tonificar els músculs del <i>core</i> i augmentar la força funcional per millorar l'equilibri i prevenir lesions.	Objectiu: Millorar la resistència estàtica i dinàmica i la força funcional.
ESTIRAMENTS	Definició: Activitat que es basa en l'elongació de grans grups musculars i la mobilització articular.	Objectiu: Millorar la flexibilitat i el rang de mobilitat.
GAC	Definició: Activitat amb suport musical que es basa en la tonificació de grans grups muscular com són els glutis, els abdominals i les cames.	Objectiu: Tonificar, millorar la força i la resistència dels grups musculars següents: glutis, abdominals i cames.
GRAVITY	Definició: Activitat que millora la força utilitzant el pes del cos amb el suport d'una plataforma lliscant que permet regular la intensitat amb la inclinació.	Objectiu: Millorar la força funcional, la propiocepció i la integració de moviments.
HARD TRAINING	Definició: Entrenament guiat i en equip que alterna, combina i executa diferents sistemes, mètodes i eines d'entrenament.	Objectiu: Incrementar el metabolisme i millorar la capacitat aeròbica, anaeròbica i la força, a través d'exercicis funcionals.
IBT	Definició: Activitat amb suport musical que combina exercicis aeròbics, de força i resistència muscular. Ofereix un condicionament físic general.	Objectiu: Tonificar, millorar la força i la resistència de la musculatura general.
GENT GRAN	Definició: Activitat per a la gent gran, que combina exercicis de tonificació, coordinació, estiraments, equilibri, esquema corporal i mobilitat articular.	Objectiu: Millorar la capacitat física, cognitiva i social. Prevenir l'envelliment prematur i les malalties cardiovasculars i millorar la mobilitat articular.
GLOBAL PILATES	Definició: Activitat dirigida que té com a finalitat reforçar i tonificar els músculs, millorar la postura i aportar flexibilitat i equilibri involucrant tant el cos com la ment.	Objectiu: Millorar el to muscular, la flexibilitat i disminuir el nivell d'estrès.
IOGA	Definició: Disciplina hindú que té com a objectiu final la consecució de l'estat de loga i ajudar a trobar la felicitat, tant en la vessant física com la mental.	Objectiu: Harmonitzar la respiració, disminuir el nivell d'estrès i millorar la flexibilitat i la sinergia artromuscular.
WET COMBO	Definició: Activitat aquàtica dirigida amb suport musical. Té com a objectiu, tonificar i realitzar un treball cardiovascular, a través de diferents estils de ball.	Objectiu: Tonificar els diferents grups musculars, millorar la resistència cardiovascular i treballar la coordinació i la lateralitat.
WET GYM	Definició: Activitat aquàtica dirigida amb suport musical, que combina exercicis aeròbics amb exercicis de tonificació general dins l'aigua.	Objectiu: Desenvolupar la capacitat aeròbica, la coordinació, la flexibilitat, tonificar l'organisme, millorar la circulació sanguínia, entre altres beneficis.
WET HARD	Definició: Activitat que combina exercicis de treball funcional amb diferents materials fora de l'aigua i amb exercicis aquàtics de natació i fitness aquàtic.	Objectiu: Incrementar el metabolisme i millorar la capacitat aeròbica, anaeròbica i la força a través d'exercicis funcionals.
WET INTERVAL	Definició: Activitat aquàtica dirigida que combina exercicis d'alta intensitat i exercicis de baixa intensitat.	Objectiu: Millorar la força, el to muscular i la resistència cardiovascular.