



INICI - FINAL	ESPAI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
7.15 8.05	S1	BODY PUMP II						
7.30 7.45	SF	HIIT III	CIRCUIT II	GAC II	CIRCUIT II	ESTIRAMENTS I		
8.15 9.05	S2	CICLO INDOOR III		CICLO INDOOR III				
8.15 9.00	P	WET INTERVAL II	WET INTERVAL II	WET COMBO I	WET INTERVAL II	WET COMBO I		
8.30 8.45	SF	CIRCUIT II	ESTIRAMENTS I	HIIT III	ESTIRAMENTS I	CIRCUIT II		
8.30 9.00	HT		HARD TRAINING 30' III		HARD TRAINING 30' III			
9.15 9.30	SF						ABDOMINALS II	
9.15 10.05	S1	ZUMBA II	BODY COMBAT III	BODY PUMP II	ZUMBA II	CXWORX+EST. II		
9.15 10.05	S3			GLOBAL PILATES I				
9.15 10.05	P				WET COMBO I			
9.30 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	BODY PUMP II	BODY PUMP + 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	
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
12.30 13.15	P		WET INTERVAL II		WET GYM I			
13.30 14.00	S1				CXWORX 30' II			
13.30 14.20	S2		CICLO INDOOR III					
13.30 14.20	S1	BODY PUMP II						
13.30 14.20	S3			STRONG BY ZUMBA III				
14.15 15.05	S1		ZUMBA II		ZUMBA II			
14.15 15.05	S3					IOGA I		
15.15 16.05	S1		BODY COMBAT III	IBT II	BODY PUMP II	ZUMBA II		
15.15 16.05	S3	STRONG BY ZUMBA 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	BODY PUMP II	IBT II	ZUMBA II	CXWORX+TABATA III	BODY PUMP II		
17.15 18.05	S2	CICLO INDOOR III						
17.15 18.05	S3		GLOBAL PILATES I	GRAVITY II	BODY COMBAT III			
17.30 17.45	SF	ABDOMINALS II	CIRCUIT II	ABDOMINALS II	GAC II	ABDOMINALS II	ABDOMINALS II	
18.15 19.05	S1	CXWORX+TABATA III	BODY PUMP II	STRONG BY ZUMBA III	ZUMBA II	CXWORX+TABATA III		
18.15 19.05	S2	CICLO INDOOR III	CICLO INDOOR III	CICLO INDOOR III		CICLO INDOOR III		
18.15 19.05	S3	STEP II	IOGA I	GLOBAL PILATES I	IOGA I	GLOBAL PILATES I		
18.15 18.45	HT			HARD TRAINING 30' III				
18.15 19.05	HT				#XTREMETRAINING			
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	BODY PUMP II	AERÒBIC II	ZUMBA II		
19.15 20.05	S2	CICLO INDOOR III	CICLO INDOOR III	CICLO INDOOR III	CICLO INDOOR III	CICLO INDOOR III		
19.15 20.05	S3	IOGA I	GLOBAL PILATES I	BODY COMBAT III	GLOBAL PILATES I			
19.15 20.05	EXT	#XTREMETRAINING						
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	BODY PUMP II	CXWORX+TABATA III	ZUMBA II	BODY PUMP II			
20.15 21.05	S2	CICLO INDOOR III	CICLO INDOOR III	CICLO INDOOR III	CICLO INDOOR III			
20.15 21.05	S3	GLOBAL PILATES I	STRONG BY ZUMBA III	IOGA I				
20.15 21.05	HT			SURVIVAL FIT II				

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

Informem a tots els abonats/des que disposen de l'horari d'activitats virtuals en la web i en la recepció de la instal·lació.

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.



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 una coreografia. Objectiu: Desenvolupar la capacitat aeròbica, la coordinació i tonificar l'organisme.
CICLO INDOOR	Definició: Activitat dirigida amb suport musical que treballa la força i resistència sobre la bicicleta estàtica. Objectiu: Millorar el sistema cardiovascular, circulatori i enfortir el cos.
HIT	Definició: Activitat d'entrenament d'alta intensitat que, de manera funcional, involucra tot el cos. Objectiu: Millorar el condicionament físic, treball cardiovascular i la resistència psicològica a l'esforç.
STEP	Definició: Activitat amb suport musical i un esglau. Combina diferents moviments enllaçats i donen com a resultat una coreografia. Objectiu: Desenvolupar la capacitat aeròbica, la coordinació i tonificar l'organisme.
STRONG BY ZUMBA	Definició: Moviments pliomètrics i explosius. Deixant que la música sigui la teva guia. Objectiu: Tonificar tot el cos. Acondicionar muscularment, mitjançant treball cardiovascular i moviments pliomètrics.
SURVIVAL FIT	Definició: Entrenament que, de manera segura, insta a simular una situació d'stress que generaria la defensa personal. Objectiu: Desenvolupament de patrons psicomotrius necessaris per tal d'adaptar-se a qualsevol situació de defensa personal.
VIRTUAL BIKE	Definició: Activitat dirigida amb suport musical que treballa la força i resistència sobre la bicicleta estàtica. Instructor Virtual Objectiu: Millorar el sistema cardiovascular, circulatori i enfortir el cos.
ZUMBA	Definició: Activitat amb suport musical que combina treball cardiovascular amb diferents ritmes llatins. Objectiu: Millorar la capacitat cardiovascular, la força i la coordinació.
ABDOMINALS	Definició: Activitat que combina diferents exercicis de tonificació per enfortir la part abdominal i lumbar. Objectiu: Millorar el to muscular de la paret abdominal i lumbar.
BODY PUMP	Definició: Programa d'entrenament que, a través d'una coreografia, treballa la força i la resistència muscular. Objectiu: Augmentar la força, resistència muscular i tonificar el cos.
BODY COMBAT	Definició: Programa d'entrenament cardiovascular inspirat en les arts marcials. Objectiu: Tonificar i modelar el cos, augmentar la força i potenciar la confiança en un mateix.
CIRCUIT	Definició: Activitat d'entrenament amb circuit per treballar els grans grups musculars. Objectiu: Millorar la resistència dels grups musculars.
CXWORX	Definició: Programa d'entrenament ràpid i efectiu per tal de tonificar els músculs del core. Objectiu: Millorar la resistència estàtica i dinàmica de grups musculars de manera funcional.
GAC	Definició: Activitat que es basa en la tonificació de grans grups musculars. Objectiu: Tonificar i millorar la força de glutis, abdominals i cames.
GRAVITY	Definició: Activitat que millora la força utilitzant el propi cos i una plataforma lliscant que permet regular la intensitat. Objectiu: Millora de la força, la propiocepció i la integració de moviments.
HARD TRAINING	Definició: Entrenament guiat i en grup que alterna, combina i executa diferents sistemes i mètodes 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, força i resistència muscular. Ofereix un condicionament físic general. Objectiu: Tonificar, millorar la força i la resistència muscular.
#XTREME-TRAINING	Definició: Exercicis funcionals d'alta intensitat seguint un format de circuit per estacions. Objectiu: Millorar la capacitat cardiovascular en series i la força muscular.
ESTIRAMENTS	Definició: Activitat que es basa en l'elongació dels grans grups musculars i la mobilització articular. Objectiu: Millorar l'amplitud de moviment i el rang de mobilitat.
GENT GRAN	Definició: Activitat per a gent gran, combina exercicis de tonificació, coordinació, estiraments i control postural. Objectiu: Millorar la capacitat física, cognitiva i social. Prevenir l'envelliment prematur.
GLOBAL PILATES	Definició: Activitat dirigida que treballa el reforç i tonificació postural i la força en general. Objectiu: Millorar la capacitat cardiovascular i la força.
IOGA	Definició: Disciplina hindú que té com a objectiu final la consecució de trobar la felicitat física i mental. Objectiu: Harmonitzar la respiració, disminuir el nivell d'stress i millorar la flexibilitat.
WET COMBO	Definició: Activitat aquàtica dirigida amb suport musical. Es realitza mitjançant diferents estils de ball. Objectiu: Tonificar els diferents grups muscular, millorar la coordinació i treballar la lateralitat.
WET GYM	Definició: Activitat aquàtica dirigida que combina exercicis aeròbics amb tonificació general. Objectiu: Desenvolupar la capacitat aeròbica, la coordinació i millorar la circulació sanguínia.
WET HARD	Definició: Activitat que combina exercicis de treballs funcionals amb exercicis dins i fora de l'aigua. Objectiu: Incrementar el metabolisme i millorar la capacitat aeròbica.
WET INTERVAL	Definició: Activitat aquàtica dirigida que combina exercicis d'alta i baixa intensitat. Objectiu: Millorar la força, el to muscular i la resistència cardiovascular.