





HORARI ACTIVITATS DIRIGIDES - ESTIU 2018

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE		
9.00 a 10.00		ZUMBA-TONO (Josy-Italo)		FIT PILATES (Alejandra)	SPINNING (Laura)				
10.00 a 11.00						G.A.C. (Alejandra)	SPINNING (Raquel)		
18.00	ACTIVITAT AQUÀTICA (Didac) <i>KNEE PADEL</i> (18 a 19.30h)	ACTIVITAT AQUÀTICA (Alejandra) AQUAGYM (18.00 a 18.45h.)	ACTIVITAT AQUÀTICA (Marc-Anna) <i>WINDSURF & SKIMBOARD</i> (18 a 19.30h)	ACTIVITAT AQUÀTICA (Didac) <i>CAIAC</i> (18 a 19.30h)	ACTIVITAT AQUÀTICA (Montse) <i>PADEL SURF & SUP XL</i> (18 a 19.30h)	<div style="text-align: center;"> ACTIVITATS AQUÀTIQUES </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> Padel surf  Caiaç </div> <div style="text-align: center;"> Windsurf  Knee Padel </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="text-align: center;">  </div> <div style="text-align: center;">  </div> </div>			
18.15									
18.30									
18.45									
19.00	ZUMBA-TONO (Josy) (18.30 a 19.15)	POWER PILATES (Alejandra)	FIT - BALL (Laura) (18.45 a 19.45)	TONIFICACIÓ (Josy) (18.30 a 19.30)	IOGA FÍSIC (Laura) (18 a 19)				
19.15									
19.30	FLAS (Josy) (19.15 a 20.00)		G.A.C. (Alejandra)	STEP TONO (Laura) (19.45 a 20.45)	BALANCE (Josy) (19.30 a 20.30)	FIT PILATES (Laura) (19 a 20)			
19.45									
20.00			FULL BODY (Eloi) (20.45 a 21.45)						
20.15	SPINNING (Sebas)								
20.30									
20.45									
21.00	SPINNING (Raquel)								
21.15									
21.30									
22.00						SPINNING (Raquel) (20 a 21)			



**Del 25 de juny
al 7 de setembre de 2018**

DESCRIPCIÓ ACTIVITATS



ACTIVITAT AQUÀTICA

Sessions d'activitat física que es realitzaran al MAR. Sortint des del Varador del Club s'utilitzaran embarcacions com ara. Llagut, Caiac, Padel Surf, Windsurf i Bodyboard



SPINNING

Sessions compreses en la realització d'exercici físic sobre una bicicleta estàtica al ritme de la música, incorporant canvis de ritme i intensitat constants, amb l'objectiu principal de desenvolupar la resistència aeròbica. Indicad per reduir el percentatge de greix corporal. ALTA INTENSITAT



FLAS

Sessió basada en l'execució d'exercicis d'abdominals, flexions, lumbar i estiraments. MITJA INTENSITAT



G.A.C.

Exercicis específics de Glutis, Abdominals i Cuixes. MITJA INTENSITAT



IOGA FÍSIC

Postures senzilles i acompanyades de respiració dinàmica. Requereix poca exigència física i la pràctica genera tranquil·litat mental i vitalitat. BAIXA INTENSITAT



ZUMBA-TONO

És una fusió de ritmes llatins on la música és la protagonista de la sessió. Activitat explosiva i molt divertida plena d'energia. ALTA INTENSITAT



BALANCE

Sessions que convinen exercicis de Tai-Chi, Ioga i Pilates. BAIXA INTENSITAT



TONIFICACIÓ

Exercicis destinats a la millora muscular de les extremitats inferiors i superiors. MITJA INTENSITAT



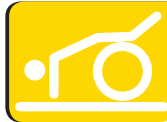
STEP-TONO

STEP-TONO. Exercicis de tonificació muscular de les Extremitats Inferiors on predomina el treball amb Step. ALTA INTENSITAT



POWER PILATES

Classe que consisteix en l'execució d'exercicis amb moviments controlats i orientats a la millora de l'equilibri postural, la força i la flexibilitat. MITJA INTENSITAT



FIT BALL

Classe que consisteix en l'execució d'exercicis amb l'ajuda d'una pilota força gran i tova. Es treballa l'equilibri corporal, la propiocepció i la força en general. MITJA INTENSITAT



FIT PILATES

Classe que consisteix en l'execució d'exercicis amb moviments controlats i orientats a la millora de l'equilibri postural, la força i la flexibilitat. MITJA INTENSITAT



FULL BODY

Entrenament intervàlic per a millorar la Força i la Resistència en general i augmentar el consum calòric durant i post-entrenament. Basat en exercicis funcionals on es treballen tots els grups musculars de forma equilibrada. INTENSITAT MODERADA

Del 25 de juny al 7 de setembre de 2018