

HORARI ACTIVITATS DIRIGIDES (SALA POLIVALENT) - PRIMAVERA 2019

| | DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES | DISSABTE | DIUMENGE |
|---------------|---------------------------------|---------------------------------|-------------------------------------|------------------------------|-------------------------------------|-------------------|--------------------------|
| 9.15 a 10.15 | TONIFICACIÓ (Raquel) | NÀUTIC ZUM-TONO (Josy) | FIT-BALL (Laura) | PILATES (Alejandra) | CICLO-INDOOR (Laura) | | |
| 10.30 a 11.30 | | | | | IOGA FÍSIC 10.15 - 11.15 (Laura) | G.A.C (Alejandra) | CICLO-INDOOR (Raquel) |
| 15.15 a 16.15 | TONIFICACIÓ (Alejandra) | GYM - TÒNIC (Laura) | | | FIT-BALL (Laura) | | |
| 16.15 a 17.15 | | IOGA FÍSIC (Laura) | | | | | |
| 17.30 | NAUTIC BALANCE-TIP (Josy) | STEP TONO (Alejandra) | CICLO-INDOOR (Raquel) | NÀUTIC ZUM-TONO (Josy) | IOGA FÍSIC (Laura) | | |
| 17.45 | | | | | | | |
| 18.00 | | | | | | | |
| 18.15 | NÀUTIC ZUM-TONO (Josy) | POWER PILATES (Alejandra) | G.A.C (Raquel) | TONIFICACIÓ (Josy) | FIT-BALL TONO (Laura) | | |
| 18.30 | | | | | | | |
| 18.45 | | | | | | | |
| 19.00 | CICLO-INDOOR (Sebas) | TONIFICACIÓ (Alejandra) | CICLO-INDOOR (Raquel) | FLAS (Josy) | CICLO-INDOOR (Laura) | | |
| 19.15 | | | | | | | |
| 19.30 | | | | | | | |
| 19.45 | CICLO-INDOOR (Sebas) | | FULL BODY CROSS NÀUTIC (Eloi) | | | | |
| 20.00 | | | | | | | |
| 20.15 | | | | | | | |
| 20.30 | CICLO-INDOOR (Sebas) | | | | | | |
| 20.45 | | | | | | | |
| 21.00 | | | | | | | |
| 21.15 | | | | | | | |

A partir del
4 de març
del 2019

HORARI
SESSIONS
MUSCULACIÓ
(GIMNÀS
MUSCULACIÓ)

ASSESSORAMENT
RUTINES GIMNÀS
10.00 a 11.00 (Eloi)

ASSESSORAMENT
RUTINES GIMNÀS
16.00 a 17.00 (Eloi)



DESCRIPCIÓ DE LES ACTIVITATS



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



CICLO-INDOOR

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



GYM TÒNIC

Exercicis de millora muscular seguint un ritme musical.

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



G.A.C.

Exercicis específics de Glutis, Abdominals i Cuixes.

MITJA INTENSITAT



NÀUTIC BALANCE-TIP

Sessions que convinen exercicis de Tai-Chi, loga i Pilates.

BAIXA INTENSITAT



FIT BALL

Exercicis generals musculars mitjançant pilotes específiques per aquest treball.

MITJA INTENSITAT

A partir del 4 de març del 2019



NÀUTIC ZUM-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



STEP-TONO

Exercicis de tonificació muscular de les Extremitats Inferiors on predomina el treball amb step.

ALTA INTENSITAT



FLAS

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

MITJA INTENSITAT



TONIFICACIÓ

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

MITJA INTENSITAT



FULL BODY CROSS NÀUTIC

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. (A la pista multiesports)

INTENSITAT MODERADA

ASSESORAMENT RUTINES GIMNÀS

Ajuda, informació i disseny de rutines de musculació en funció de la necessitat de cada persona