

# ACTIVITATS FITNESS

incloses a la quota



## Especial Nadal:

Del 23 de desembre al 6 de gener



INICI - FINAL	SALA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
7.00 - 7.45 h	A1 / SF	TONO A1	TRAINING A1	CARDIO GAC A1	ABS-ESTIRAMENT A1	SYNRGY SF
	A2	SPEEDBIKE	SPEEDBIKE Virtual	SPEEDBIKE	SPEEDBIKE (Virtual)	SPEEDBIKE
8.00 - 8.45 h	A1/ A3/ SF	BODYPUMP A1	SYNRGY SF	BODYPUMP A1	TRAINING A1	PILATES A3
9.00 - 9.45 h	A1	CARDIO GAC	PILATES	TRAINING	BODY PUMP	TONO
	A5	SPEEDBIKE	SPEEDBIKE	SPEEDBIKE	SPEEDBIKE	SPEEDBIKE (Virtual)
09.15 - 10.00 h	A5	STRECHING		STRECHING		
10.00 - 10.45 h	A1/A3	TBC A1	ZUMBAS A1	PILATES A3	TBC A1	BODY PUMP A1
11.00 - 11.45 h	A1	GYM DOLÇA	GYM DOLÇA	GYM DOLÇA	GYM DOLÇA	GYM DOLÇA
	A2	SPEEDBIKE VIRTUAL	SPEEDBIKE VIRTUAL	SPEEDBIKE VIRTUAL	SPEEDBIKE VIRTUAL	SPEEDBIKE VIRTUAL

15.15 - 16.00h	A1		CARDIO GAC		TBC	
----------------	----	--	------------	--	-----	--

17.30 - 18.15 h	A2		GYM DOLÇA		GYM DOLÇA	
	A2	SPEEDBIKE VIRTUAL	SPEEDBIKE VIRTUAL	SPEEDBIKE VIRTUAL	SPEEDBIKE VIRTUAL	SPEEDBIKE VIRTUAL
18.15 - 19.00h	A5		STRECHING		STRECHING	
18.30 - 19.15 h	A3		PILATES		PILATES	
	A1	BODY PUMP A1	ZUMBAS A1	PILATES A5	TBC A1	TONO A1
	A2	SPEEDBIKE	SPEEDBIKE	SPEEDBIKE	SPEEDBIKE	SPEEDBIKE VIRTUAL
19.30 - 20.15 h	A1/ A5 SF	TBC A5	SYNRGY SF	CARDIO GAC A1	TONO A1	CROSS CNC A1
	A2	SPEEDBIKE	SPEEDBIKE	SPEEDBIKE	SPEEDBIKE	SPEEDBIKE VIRTUAL
20.30 - 21.15 h	A1	CROSS CNC A1	ABS (25') A3	CROSS CNC (A1)	ABS (25') A3	
	A2	SPEEDBIKE VIRTUAL	SPEEDBIKE VIRTUAL	SPEEDBIKE VIRTUAL	SPEEDBIKE VIRTUAL	SPEEDBIKE VIRTUAL

INICI - FINAL	SALA	DISSABTE
10.00 - 10.45 h	A1	PILATES
11.00 - 11.45 h	A1	BODYPUMP
12.00 - 12.45 h	A2	SPEEDBIKE
INICI - FINAL	SALA	DIUMENGE
11.00 - 11.45 h	A2	SPEEDBIKE VIRTUAL

- Els dies 26 de desembre i 6 de gener no hi haurà classes dirigides.
- El 25 de desembre i l'1 de gener el Club romandrà tancat.
- Consulteu tots els horaris de la instal·lació en el cartell corresponent,
- Respectem la normativa de les activitats dirigides en horari habitual.



# EXPLICACIÓ DE LES ACTIVITATS DIRIGIDES

**GYM DOLÇA:** Activitat de baix impacte per a gent gran. Millora el manteniment i la condició física mitjançant exercicis senzills.

**STRETCHING/ ESTIRAMENTS:** Sessió per millorar la flexibilitat i la mobilitat articular.

**POSTURAL-HIPO:** Sessió amb l'objectiu de millorar e incrementar la força de la zona pèlvica i reduir el perímetre de la cintura.

**PILATES:** Activitat de baix impacte on es treballa la tonificació dels músculs enfortint-los i estirant-los, afavorint una bona postura, el control i la precisió dels moviments.

**BALANCE CNC:** Activitat fomentada en els principis del loga, Pilates, Tai-Txi i d'altres disciplines. Aporta vitalitat, flexibilitat, equilibri i serenitat. la precisió dels moviments. Els sis principis essencials d'aquest mètode són control.

**HIPO-ROLLER:** És una fusió d'abdominals hipopressius i treball d'automassatge de la fàscia amb roller.

**ROLLER:** Activitat que té com a objectiu principal els estiraments de l'esquena i del tronc, la qual aporta diversos beneficis com són la millora de la força del tronc (core), l'increment de la flexibilitat, l'alliberament de la tensió, l'alleujament dels dolors o la rehabilitació de les lesions.

**ABS-ESTIRAMENTS:** Combina el treball de la musculatura abdominal amb estiraments globals.

**TONO:** Classe dirigida on es treballa el to muscular de tot el cos a ritme de música.

**GAC:** Sessió destinada a tonificar i enfortir intensament glutis, abdominals i cames.

**SYNRGY-HIPO:** Circuit de tonificació a la estació de la sala fitness amb abdominals hipopressives.

**ABS:** Sessió de 25 minuts amb exercicis específics per al treball de la musculatura de l'abdomen (recte abdominal, oblics i transvers).

**CARDIO GAC:** Entrenament que combina dos fases. Una coreografiada i l'altre amb exercicis localitzats de glutis, abdominals i tríceps.

**STEP:** Entrenament cardiovascular coreografiat amb el step.

**TBC:** Exercicis dirigits a millorar la condició física per mitjà d'un entrenament integral de combinacions aeròbiques i de resistència muscular molt variat.

**STEP TONO:** Entrenament combinat de dos fases. Una coreografiada amb el step i l'altre on es treballa el to muscular de tot el cos.

**ZUMBAS:** Activitat de ball combinant ritmes llatins i americans com la salsa, el merengue, la cúmbia, hip hop, etc. **TRAINING:** Sessió per mantenir i millorar la forma física amb exercicis individuals o en grup.

**TRAINING:** Sessió per mantenir i millorar la forma física amb exercicis individuals o en grup.

**SYNRGY:** Circuit de tonificació a la estació de la sala de fitness.

**CROSS CNC:** Sessió on es posa a prova el ritme cardiovascular, resistència muscular, força, agilitat, potència..

**FLOW:** És una fusió de ioga, pilates, jiu-jitsu i cal·listènia, treballant la força corporal.

**BODYPUMP:** Sessió on s'enforteix, millora la postura corporal, tonifica i defineix la musculatura de tot el cos amb material específic, barra i discos

**SPEEDBIKE:** Sessió cardiovascular basada en l'exercici sobre una bicicleta estàtica al ritme de la música, incorporant canvis d'intensitat i ritme.

**BODYCOMBAT:** Sessió cardiovascular inspirat en les arts marcials amb moviments de diferents disciplines com el taekwondo, boxa, muay Thai o Karate.

**SURPRISE:** Classe sorpresa en la qual el monitor escollirà un tipus de sessió diferent a cada ocasió. Prepara't per sorprendre't i posar-te en forma de la manera més divertida i original.

**Trencaràs esquemes i gaudiràs!**