

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
8:00	PILATES Sala 2 8:25-09:10		PILATES Sala 2 8:25-09:10		IOGA-PILATES Sala 2 8:25-09:10
9:00	AQUAGYM Piscina petita 9:15-10:00	HIIT AQUA + Piscina 09:15-10:00	AQUAGYM Piscina petita 9:15-10:00	AQUAFONS Piscina gran 9:15-10:00	AQUAGYM Piscina petita 9:15-10:00
	CYCLING Sala 1 9:15-10:00	LES MILLS BODYPUMP Sala 2 9:15-10:15	CYCLING Sala 1 9:15-10:00	LES MILLS BODYPUMP Sala 2 9:15-10:15	CYCLING Sala 1 9:15-10:00
	STEP Sala 2 9:15-10:00	Cycling virtual 9.15-10.00 Sala 1	BRASIL CARDIODANCE Sala 2 9:15-10:15	Cycling virtual 9.15-10.00 Sala 1	SALSA Sala 2 9:15-10:15
10:00	AQUAGYM Piscina petita 10:00-10:45	AQUAGYM Piscina petita 10:00-10:45	AQUAGYM Piscina petita 10:00-10:45	AQUAGYM Piscina petita 10:00-10:45	AQUAGYM Piscina petita 10:00-10:45
	GAC Sala 2 10:05-10:50	ZUMBA Sala 1 10:20-11:20	GRIT SERIES Sala 2 10:20-10:50	ballet fit + SALA 1 10.20-11:10	SUSPENSION TRAINNING Sala 2 10:20-11:05
	HIPOPRESSIUS + Sala 1 10:05-10:35	HEX BOXING + Sala 2 10:20-11.05	SWIMMING Piscina gran 10:15-11:00		HIPOPRESSIUS + Sala 1 10:20-10:50
	SWIMMING Piscina gran 10:15-11:00				
14:00	Cycling virtual 14.15-15.00 Sala 1	LES MILLS BODYPUMP Sala 2 14:15-15:00	Cycling virtual 14.15-15.00 Sala 1	LES MILLS BODYPUMP Sala 2 14:15-15:00	Cycling virtual 14.15-15.00 Sala 1
15:00	AQUAEXTREM Piscina petita 15:15-16:00	PILATES Sala 2 15:15-16:00	HEX BOXING + Sala 2 15:15-16:00	ZUMBA Sala 2 15:15-16:15	
			SWIMMING Piscina gran 15:15-16:00		
17:00	PILATES Sala 1 17:20-18:05	ballet fit + Sala 1 17.20-18:10	PILATES Sala 1 17:20-18:05		
	URBANDANCEKIDS Sala 2 17:20-18:05	PSICOKIDS Sala 2 17:20-18:05	FUNCIONALKIDS Sala 2 17:20-18:05	FITKIDS Sala 2 17:20-18:05	RUNJUNIOR Exterior 17:20-18:05
18:00	LES MILLS BODYPUMP Sala 2 18:10-19:10	GAC Sala 2 18:10-18:55	GRIT SERIES Sala 2 18:20-18:55	LES MILLS BODYPUMP Sala 2 18:10-19:10	SUSPENSION TRAINNING Sala 2 18:10-18:55
	CYCLINGJOVE Sala 1 18:10-18:55	ZUMBAJOVE Sala 1 18:10-18:55	FITJOVE Sala 1 18:10-18:55	FUNCIONALJOVE Sala Fitness 18:10-18:55	ballet fit + SALA 1 18.00-18.50
19:00	ABDOMINALS FLASH Sala 1 19:00-19:15	IOGA + Sala 1 19:00-20:00	ABDOMINALS FLASH Sala 1 19:00-19:15	IOGA + Sala 1 19:00-20:00	SALSA Sala 2 19:00-20:00
	BRASIL CARDIODANCE Sala 2 19:15-20:15	ZUMBA Sala 2 19:00-20:00	CALISTENIA Sala fitness 19:00-20:00		CALISTENIA Sala Fitness 19:00-20:00
	CYCLING Sala 1 19:15-20:00		CYCLING Sala 1 19:15-20:00	CROSSTRaining Sala 2 19:15-20:15	HIPOPRESSIUS + Sala 1 19:30-20:00
	AQUAGYM Piscina petita 19:30-20:15		STRONG Sala 2 19:00-20:00		
20:00			AQUAGYM Piscina petita 19:30-20:15		
	ESTIRAMENTS Sala Fitness 20:20-20:40	ABDOMINALS FLASH Sala 1 20:00-20:15	LES MILLS BODYPUMP Sala 2 20:15-21:00	CYCLING Sala 1 20:30-21:15	MOBILITY Sala 2 20:00-20:45
	RUNNING Exterior 20:15-21:15	HEX BOXING + Sala 2 20:05-20:50	RUNNING Exterior 20:15-21:15		ESTIRAMENTS Sala Fitness 20:45-21:05
	GRIT SERIES Sala 2 20:20-20:50	CYCLING PLUS Sala 1 20:15-21:15	HIIT AQUA + Piscina 20.15-21.00		
	IOGA-PILATES Sala 1 20:30-21:15	IOGA ASTHANGA + Sala 2 20:55-21:40	ballet fit + SALA 1 20.30-21:20		

**HORARI D'ACTIVITATS DIRIGIDES
TEMPORADA 2020**
Del 7 de Gener al 19 de juny del 2020

La direcció podrà, quan ho consideri oportú per necessitats del servei, modificar el número i ordre de sessions, el contingut i horaris d'aquestes, així com els tècnics que les imparteixen.

AFORAMENTS: SALA 1:25 pers.// Sala 2:30 pers.//Gàbia Fitness: 10 pers



Activitat QUOTA PLUS (de pagament complementari)

CARDIOVASCULARS (intensitat forta i moderada)

CYCLING: Sessió de 45' de ciclisme indoor, al ritme de la música on es combina el treball de diferents cadències i intensitats. Amb l'objectiu de millorar la resistència cardiovascular i el to muscular del tren inferior.

CYCLING PLUS: sessió de 60' de ciclisme indoor.

ZUMBA: Energica i divertida classe d'acondicionament físic on es combinen diferents ritmes llatins, salsa, merengue, cumbia, reggaetón, etc..

RUNNING: Sessió de 60' a l'aire lliure (asfalt o muntanya), on s'ensenyen tècniques de carrera i millora de ritmes. Diferents nivells de treball i intensitat.

BRASIL CARDIO DANCE: 60 minuts de coreografies a ritmes brasilers on s'inclouen moviments de fitness.

STEP: 45' de coreografies amb steps (esglaó) al ritme de la música. Ideal per enfortir la musculatura de les cames i glutis

SALSA: Classe de 60' de coreografies on s'enllaçen els diferents passos de salsa.

SESSIONS COMBINADES CARDIOVASCULAR I TONIFICACIÓ (intensitat alta i molt alta)

GRIT: Entrenament de molt alta intensitat (HIIT), barres, discos i peses per fer impulsos, squats i altres exercicis. Té l'objectiu d'enfortir el cos i millorar la força i la resistència.

HBX BOXING*: programa d'entrenament amb música que utilitza els diferents tipus de cops, però sense contacte físic. L'únic adversari serà un sac de boxa i una Slamball (pilota pesada).

CROSSTRAINNING: Programa de força i acondicionament físic de molt alta intensitat. On es treballa el cos com un conjunt amb varietat d'exercicis funcionals.

STRONG: Entrenament de molt alta intensitat que barreja moviments de cardio amb força. Acompanyat de coreografia.

SESSIONS DE TONIFICACIÓ

BODYPUMP (60' i 45'): Sessió de musculació d'alta intensitat amb barres i discos amb suport musical. On es treballen tots els grups musculars.

GAC: Sessió de tonificació de glutis, abdominals i cames.

ABDOMINALS FLASH: 15 minuts d'exercicis supervisats per enfortir la zona abdominal.

CALISTÈNIA: (60') Sistema d'exercicis físics on es treballa amb el propi pes corporal. L'objectiu és guanyar en agilitat, força física i flexibilitat.

SUSPENSION TRAINNING : Sessió amb cordes de suspensió on es treballa tota la musculatura del cos.

ACTIVITATS D'INTENSITAT MODERADA-SUAU

MOBILITY: Sessió en la que es treballarà per ampliar de forma saludable el rang de moviment de les nostres articulacions, una bona postura i elasticitat muscular. S'utilitzaran tècniques de dansa, pilates, ioga i fitness

PILATES: Tècnica d'entrenament global que exigeix control corporal i equilibri, amb l'objectiu d'aconseguir una major definició muscular i control postural.

BALLET FIT*: Innovadora disciplina basada en la tècnica del ballet combinada amb fitness. On hi ha intervals de coreografia cardiovascular, tonificació i mobilitat articular.

IOGA: Postures de Hatha Yoga que provoquen un equilibri en el to muscular i en el sistema nerviós. Respiracions que milloren la oxigenació cel·lular. Relaxacions i meditacions que regulen les emocions i ajuden al coneixement de la pròpia persona.

IOGA-PILATES: Busca la fusió de les dues tècniques. Unint la part més física del pilates amb la part espiritual del ioga. Es treballarà amb més intensitat la respiració buscant la sensació de relax i benestar.

IOGA ASTHANGA*: és una pràctica yogui que fomenta la força, la resistència i el control emocional. També s'anomena ioga de l'energia

HIPOPRESSIUS*: és un sistema de tonificació de la musculatura abdominal, del sol pelvià i dels estabilitzadors de la columna.

ESTIRAMENTS: Sessió d'elongació lenta i continua d'una zona acompanyada d'un treball muscular més o menys important.

ACTIVITATS AQUÀTIQUES

HIIT AQUA*: Entrenament intervàlic d'alta intensitat per millorar la resistència cardiovascular, la força i l'agilitat. Durant la sessió es combinen exercicis tant a dins com a fora de l'aigua. Imprescindible mínim nivell de natació.

AQUAGYM: Sessió aquàtica d'intensitat baixa a moderada per millorar la condició física general. Es combinen exercicis cardiovasculars i de tonificació amb diferents materials aquàtics.

AQUAFONS: Sessió aquàtica d'alta intensitat per a persones amb bon nivell de natació on es treballa la força i la resistència en la piscina profunda.

AQUAEXTREM: Sessió aquàtica d'alta intensitat on es combinen exercicis cardiovasculars sense impacte i de força

SWIMMING: Sessió pels amants de la natació. L'objectiu principal és millorar el rendiment i la resistència cardiovascular amb la pràctica de la natació. Imprescindible nivell mig de natació.

ACTIVITATS CEM KIDS

URBAN DANCE: Classe de ball on es treballen diferents estils musicals, hip-hop, jazz, street dance, funky.

PSICOKIDS: Classe de psicomotricitat adreçada a nens/es entre 5 i 9 anys.

FUNCIONALKIDS: Programa d'exercicis on es treballa amb el propi pes corporal a la sala dirigides. Amb l'objectiu de guanyar agilitat, força i flexibilitat.

FITKIDS: Classe on es treballaran diferents varietats d'activitats de fitness, tonificació, cardio amb diversitat de material, bosu, fitballs, cordes, bandes elàstiques.

ACTIVITATS CEM JOVE

CYCLINGJOVE: Sessió de ciclisme indoor al ritme de la música. Objectiu millorar la resistència cardiovascular i el to muscular tren inferior.

ZUMBAJOVE: Sessió de balls on es combinen diferents ritmes llatins, merengue, salsa, soca, cumbia.

FITJOVE: Sessió on es plantejaran diferents modalitats del fitness; tonificació, cardiovascular, intervals amb varietat de material; bosu, steps, barres i discos, TRX.

FUNCIONALJOVE: Programa d'exercicis on es treballa amb el propi pes corporal a la sala de fitness i a la piscina. Amb l'objectiu de guanyar agilitat, força i flexibilitat.

RUNJUNIOR: Activitat de running (outdoor) per joves entre 8 i 13 anys