

PROGRAMA ACTIVITATS DIRIGIDES 2020


HORARI	SALA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
MATÍ							
8:30 - 9:20	Pista		En forma suau		En forma suau		
	C	Balance				Pilates	
9:30 - 10:20	Pista			TBC		Power Fitness	
	Piscina		Aquagim		Aquagim		
9:45 - 10:35	Cicling	Ciclisme Indoor					
	Pista				Tàbata		
10:00 - 10:50	Pista						GAC
10:30 - 11:20	Cicling			Ciclisme Indoor		Ciclisme Indoor	
	Pista		GAC				
11:00 - 11:50	Pista	Power Fitness			GAC		
	Cicling						Ciclisme Indoor
11:30 - 12:20	Pista			Tonificació		Tonificació	
11:45 - 12:35	Pista		Body Complet				
12:00 - 12:50	Pista						TBC
	C				Pilates		
TARDA							
14:00 - 14:50	Cicling	Ciclisme Indoor		Ciclisme Indoor			
15:30 - 16:20	C		Pilates		Pilates		
16:00 - 16:50	Pista					GAC	
17:00 - 17:50	Pista		Functional Training				
17:30 - 18:20	C	Pilates		Pilates		Pilates	
18:00 - 18:50	Cicling			Body Cicling			
	Pista				Functional Training		
18:15 - 19:05	Pista		Tonificació				
18:30 - 19:20	Cicling	Ciclisme Indoor				Ciclisme Indoor	
	Piscina	Aquagim		Aquagim			
19:00 - 19:50	Cicling		Ciclisme Indoor		Ciclisme Indoor		
	Pista	Cardio dance					
19:15 - 20:05	Pista			Tàbata	Step		
19:30 - 20:20	Cicling			Ciclisme Indoor			
	Pista		Step				
20:30 - 21:20	Pista	Power Fitness		Functional Training	TBC		
20:45 - 21:35	Pista		TBC				

 Activitats combinades

 Activitats aquàtiques

 Entrenament cardiovascular

 Entrenament muscular

 Activitats holístiques

La coordinació del centre podrà, quan ho consideri necessari, modificar el nombre de sessions, els continguts, els horaris i els tècnics que les imparteixen. Per impossibilitat de material de substitució es podrà no impartir una sessió. Possible reducció de classes al nadal i estiu.

07/07/2020

DEFINICIÓ DE LES ACTIVITATS DIRIGIDES (activitats per a adults)

Entrenament cardiovascular

Augment de la força, resistència muscular i millora de la composició corporal. Dissenyades per millorar el sistema cardiovascular i respiratori. Indicades per augmentar la despesa energètica i millorar la composició corporal.

Ciclisme Indoor: Entrenament cardiovascular altament eficaç, que es desenvolupa sobre una bicicleta de pinyó fix, i te com principal objectiu la disminució del percentatge de greix corporal i la millora de la resistència.

Cardio Dance: Sessions molt motivants on es treballa principalment la capacitat aeròbica i la coordinació mitjançant coreografies amb diferents estils musicals.

Step: Activitat coreografiada d'entrenament continuat sobre una plataforma (step) en la que es treballa la capacitat aeròbica, resistència muscular i coordinació.

Body Complet: Combinació de treballs cardiovasculars (resistència), muscular general (força-resistència), estiraments i relaxació muscular.

Body Cycling: Combinació de ciclisme indoor i exercicis musculars.

Entrenament muscular

Augment de la força, resistència muscular i millora de la composició corporal.

Tonificació: Sessions que mitjançant exercicis específics ajuden a tonificar i enfortir la musculatura de tot el cos amb varietat de material.

GAC: Activitat de treball localitzat dissenyada per definir i tonificar la musculatura de glutis, abdominals i cames.

Power Fitness: Entrenament on es treballen tots els grups musculars del cos, amb un material específic (peses) i en grup. Sessions sense moviments coreografiats i amb suport musical.

Functional Training: Activitat amb exercicis que impliquen moviments complexos del tren superior, tren inferior i el cuore. Es busca la millora de la coordinació, l'equilibri i capacitat pulmonar mitjançant l'activitat d'alta intensitat.

Tàbata: Sistema d'entrenament a intervals, d'alta intensitat i de curta durada.

Activitats combinades

Obtenció en una mateixa sessió dels beneficis de més d'un programa amb un treball aeròbic, de tonificació muscular i/o estiraments.

TBC (Total Body Conditioning): Entrenament cardiovascular de moderada a alta intensitat intercalat amb treball de tonificació muscular. Treball intervalic ideal per cremar calories.

En forma suau: Amb aquestes sessions aconseguiràs posar-te en forma de manera gradual. Es treballa la flexibilitat, el to muscular, la correcció postural i la relaxació.

Activitats holístiques

Desenvolupament integral i enfortiment dels músculs centrals per millorar l'estabilitat i centrant-se en el coneixement del cos, la respiració i la relaxació. Obtenint millores en la flexibilitat, mobilitat articular, musculatura interna i equilibri.

Balance: Programa d'entrenament inspirat en el ioga, el tai-txi i el pilates que millora la flexibilitat, la força, i et donarà una sensació de calma i benestar donant com a resultat una sessió holística que et portarà a un estat d'harmonia i equilibri.

Pilates: Mètode d'entrenament centrat en el desenvolupament dels músculs abdominals y de la part baixa de l'esquena per mantenir l'equilibri corporal i dotar d'estabilitat i fermesa a la columna vertebral.

Activitat aquàtica

Aquagim: Sessions de gimnàstica aquàtica on, mitjançant diferents materials, s'aprofiten els beneficis terapèutics de l'aigua per realitzar un treball de la millora de la condició física general.