



# PROGRAMA ACTIVITATS DIRIGIDES 2020

HORARI	SALA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	HORARI
<b>MATÍ</b>								
08:30 - 09:20	C	Balance	En forma suau		En forma suau	Pilates		08:30 - 09:20
09:30 - 10:20	C			TBC		Power Fitness		09:30 - 10:20
	Piscina		Aquagim		Aquagim			
09:45 - 10:35	Cicling	Ciclisme Indoor						09:45 - 10:35
10:00 - 10:50	C						GAC	10:00 - 10:50
10:30 - 11:20	Cicling			Ciclisme Indoor		Ciclisme Indoor		10:30 - 11:20
	C		GAC					
11:00 - 11:50	C	Power Fitness			GAC			11:00 - 11:50
	Cicling						Ciclisme Indoor	
11:30 - 12:20	C			Tonificació		Tonificació		11:30 - 12:20
11:45 - 12:35	C		Body Complet					11:45 - 12:35
12:00 - 12:50	C	GAC			Pilates		TBC	12:00 - 12:50
<b>TARDA</b>								
14:00 - 14:50	Cicling	Ciclisme Indoor		Ciclisme Indoor				14:00 - 14:50
15:30 - 16:20	C		Pilates		Pilates			15:30 - 16:20
16:00 - 16:50	C					GAC		16:00 - 16:50
17:00 - 17:50	C		Functional Training	Pilates				17:00 - 17:50
17:30 - 18:20	C	Pilates				Pilates		17:30 - 18:20
18:00 - 18:50	Cicling			Body Cycling				18:00 - 18:50
	C				Functional Training			
18:15 - 19:05	Piscina	Aquagim		Aquagim				18:15 - 19:05
	C		Tonificació					
18:30 - 19:20	Cicling	Ciclisme Indoor				Ciclisme Indoor		18:30 - 19:20
19:00 - 19:50	Cicling		Ciclisme Indoor	Ciclisme Indoor	Ciclisme Indoor			19:00 - 19:50
	C	Cardio dance			Step			
19:15 - 20:05	C		Step					19:15 - 20:05
19:30 - 20:20	C					Tàbata		19:30 - 20:20
20:00 - 20:50	C	Power Fitness		Functional Training	TBC			20:30 - 21:20
20:10 - 21:00	C		TBC					20:10 - 21:00

 Activitats combinades

 Entrenament muscular

 Activitats aquàtiques

 Activitats holístiques

 Entrenament cardiovascular

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.

26/10/2020

## 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.