








# PROGRAMA ACTIVITATS DIRIGIDES 2022

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

	Activitats combinades		Entrenament muscular
	Activitats aquàtiques		Activitats holístiques
	Entrenament cardiovascular		Activitats express 15'
	Entrenament cardiovascular VIRTUAL		

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.

## DEFINICIÓ DE LES ACTIVITATS DIRIGIDES (a partir de 15 anys)

### 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.

### Activitats express 15'

**Core:** Activitat de 15 minuts dirigida a la tonificació de la zona abdominal, lumbar, de la pelvis, els glutis i la musculatura profunda de la columna.