





PROGRAMA ACTIVITATS DIRIGIDES AGOST 2022

HORARI	SALA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	HORARI
MATÍ								
08:30 - 09:15	Cicling		Ciclisme Indoor VIRTUAL	Ciclisme Indoor VIRTUAL	Ciclisme Indoor VIRTUAL			08:30 - 09:15
10:00 - 10:50	Cicling	Ciclisme Indoor VIRTUAL	Ciclisme Indoor		Ciclisme Indoor	Ciclisme Indoor VIRTUAL	Ciclisme Indoor VIRTUAL	10:00 - 10:50
10:30 - 11:20	AB	TBC		GAC		TBC		10:30 - 11:20
11:15 - 12:05	AB		Power Fitness		Tonificació			11:15 - 12:05
11:45 - 12:35	Cicling	Ciclisme Indoor	Ciclisme Indoor VIRTUAL	Ciclisme Indoor		Ciclisme Indoor	Ciclisme Indoor VIRTUAL	11:45 - 12:35
TARDA								
14:00 - 14:45	Cicling		Ciclisme Indoor VIRTUAL		Ciclisme Indoor VIRTUAL	Ciclisme Indoor VIRTUAL		14:00 - 14:45
16:00 - 16:50	Cicling			Ciclisme Indoor VIRTUAL				16:00 - 16:50
16:30 - 17:20	Cicling	Ciclisme Indoor VIRTUAL				Ciclisme Indoor VIRTUAL		16:30 - 17:20
17:30 - 18:20	Cicling		Ciclisme Indoor		Ciclisme Indoor			17:30 - 18:20
	AB	Power Fitness		Tonificació				
18:45 - 19:35	Cicling	Ciclisme Indoor		Ciclisme Indoor		Ciclisme Indoor VIRTUAL		18:45 - 19:35
	AB		TBC		GAC			

 Activitats combinades

 Entrenament cardiovascular

 Entrenament muscular

 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.

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 té com principal objectiu la disminució del percentatge de greix corporal i la millora de la resistència.

Entrenament muscular

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

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.

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

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.