





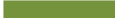


# PROGRAMA ACTIVITATS DIRIGIDES 2023

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