

PROGRAMA ACTIVITATS DIRIGIDES AGOST 2024

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

	Activitats combinades
	Entrenament cardiovascular
	Entrenament cardiovascular VIRTUAL
	Activitats holístiques
	Entrenament muscular

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 te 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.

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.

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.

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.

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.