








PROGRAMA ACTIVITATS DIRIGIDES 2024

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

Body Complet: Combinació de treballs cardiovasculars (resistència), muscular general (força-resistència), estiraments i relaxació muscular.

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 complexes 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 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.

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.

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.