







# PROGRAMA ACTIVITATS DIRIGIDES 2026

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

	Activitats combinades		Entrenament muscular
	Activitats aquàtiques		Activitats holístiques
	Entrenament cardiovascular		
	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 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.

**HIIT:** Entrenament que es basa en alternar períodes curts d'exercici d'alta intensitat amb períodes de descans o d'exercicis de baixa intensitat. No es fa ús de material extern, sinó que es treballa amb el propi pes corporal.

### 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.