

# PROGRAMA ACTIVITATS DIRIGIDES 2026

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

**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.

### 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.*

**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.