



# CALENDARI ACTIVITATS DIRIGIDES

## 1 D'OCTUBRE AL 21 DE DESEMBRE

INICI - FINAL	ESPAI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
08:00 - 08:45	P	AQUAGYM I		AQUAGYM I		AQUAGYM I
08:15 - 09:05	S 1	ZUMBA II		BODY PUMP III		BODY PUMP III
08:45 - 09:10	EXT		HIIT 25'* III		HIIT 25'* III	
08:45 - 09:30	P	AQUAGYM I	AQUAGYM I	AQUAGYM I	AQUAGYM I	AQUAGYM I
08:45 - 09:30	PG		AQUAFIT I			AQUAFIT I
09:15 - 10:05	S 1	STEP INTERVAL II		PILATES I		
09:30 - 10:20	S 1		ZUMBA II		GAC II	ZUMBA II
10:15 - 11:15	S 1	IOGA I		IOGA I		
10:30 - 11:20	PAV			JUGUEM I		
10:30 - 11:20	S 1		SENIOR FIT I		SENIOR FIT I	
11:00 - 11:45	P	AQUAGYM I	AQUAGYM I	AQUAGYM I	AQUAGYM I	AQUAGYM I
11:15 - 12:15	S 1	IOGA I		IOGA I		
11:30 - 12:20	S 1		SENIOR DANCE I		SENIOR DANCE I	
11:45 - 12:30	P		AQUAGYM I		AQUAGYM I	
12:30 - 13:15	P	AQUAGYM I		AQUAGYM I		AQUAGYM I
12:30 - 13:30	S 1	IOGA I		IOGA I		
13:15 - 14:00	PG	AQUAFIT I		AQUAFIT I		
13:15 - 14:05	S 1		STEP INTERVAL II		ZUMBA II	
14:30 - 14:55	EXT	HIIT 25'* III		HIIT 25'* III		
15:15 - 16:05	S 1	GAC II	ZUMBA II	PILATES I	STRONG BY ZUMBA III	ZUMBA II
15:30 - 16:15	P	AQUAGYM I	AQUAGYM I	AQUAGYM I	AQUAGYM I	
16:15 - 16:40	S 1				HIPOPRESSIUS 25' I	
16:15 - 17:05	S 1	ESTIRAMENTS I	PILATES I	COS I MENT I		
16:45 - 17:10	S 1				ESTIRAMENTS 25' I	
17:15 - 18:05	S 1	FIT JOVE BODYPUMP I		FIT JOVE ZUMBA I		
17:30 - 18:20	S 1					ZUMKIDS** I
18:15 - 18:40	S 1			HIPOPRESSIUS 25' I		
18:15 - 19:05	S 1	ZUMBA II	PILATES I		HIIT III	
18:30 - 19:20	S 1					ZUMKIDS** I
18:45 - 19:10	S 1			ESTIRAMENTS 25' I		
19:00 - 19:45	P	AQUAGYM II	AQUAGYM II	AQUAGYM II	AQUAGYM II	AQUAGYM II
19:15 - 20:05	S 1	ZUMBA II	BODY PUMP III	STEP INTERVAL II	ZUMBA II	
19:30 - 19:55	EXT	HIIT 25'* III				
19:30 - 20:30	S 1					IOGA I
19:45 - 20:30	P	AQUAGYM II	AQUAGYM II	AQUAGYM II	AQUAGYM II	
20:15 - 20:40	S 1		CORE I			
20:15 - 21:15	S 1	IOGA I		IOGA I	STRONG BY ZUMBA III	

Dipòsit Legal: B 21897-2018

www.pmiudemstampal-h.cat · 93 403 29 85 · info@pmfe@l-h.cat

S 1 - Sala 1    P - Piscina    PG - Piscina Gran    PAV - Pavelló    EXT - Exterior

CARDIOVASCULAR    TONIFICACIÓ    COS I MENT    AQUÀTIQUES

I - BAIXA INTENSITAT    II - MITJA INTENSITAT    III - ALTA INTENSITAT

\* En cas de pluja o inclemències del temps, l'activitat no es podrà dur a terme.

\*\* Aquesta activitat no està inclosa a la quota d'abonament i és necessària inscripció prèvia.

La direcció podrà, quan ho consideri oportú per necessitats del servei, modificar el nombre i l'ordre de les sessions, el contingut, els horaris i els tècnics que les imparteixen.



# DEFINICIÓ DE LES ACTIVITATS

<b>JUQUEM</b>	<b>Definició:</b> Activitat guiada per a totes les edats. Fes activitat física de forma divertida a través dels jocs populars de tota la vida.	<b>Objectiu:</b> Millorar la mobilitat articular, la capacitat física, cognitiva i social de forma jugada.
<b>FIT JOVE ZUMBA</b>	<b>Definició:</b> Activitat de zumba destinada i adaptada a joves entre 15 i 17 per introduir-los en el món de les activitats dirigides.	<b>Objectiu:</b> Millorar la capacitat cardiovascular, la coordinació i la força.
<b>SENIOR DANCE</b>	<b>Definició:</b> Activitat amb suport musical per a gent gran, que combina el treball cardiovascular, a través de diferents balls.	<b>Objectiu:</b> Millorar la mobilitat articular, la capacitat física, cognitiva i social. Prevenir l'envelliment prematur i les malalties cardiovasculars.
<b>ZUMBA</b>	<b>Definició:</b> Activitat amb suport musical, que combina el treball cardiovascular amb fitness a través de diferents ritmes llatinoamericans (salsa, merengue...).	<b>Objectiu:</b> Millorar la capacitat cardiovascular, la coordinació i la força.
<b>BODY PUMP</b>	<b>Definició:</b> Programa d'entrenament que, a través d'una coreografia, treballa la força i la resistència muscular amb el suport de discos i barres.	<b>Objectiu:</b> Augmentar la força, la resistència muscular i cardiovascular, tonificar i modelar el cos. Ajuda a mantenir la salut dels ossos.
<b>FIT JOVE BODY PUMP</b>	<b>Definició:</b> Activitat de Body Pump destinada i adaptada als joves entre 15 i 17 per introduir-los en el món de les activitats dirigides i el fitness.	<b>Objectiu:</b> Augmentar la força, la resistència muscular i cardiovascular, tonificar i modelar el cos. Ajuda a mantenir la salut dels ossos.
<b>GAC</b>	<b>Definició:</b> Activitat amb suport musical, que treballa principalment la tonificació dels glutis, de les abdominals i de les cames.	<b>Objectiu:</b> Tonificar i millorar la força i la resistència d'aquests grups musculars.
<b>HIIT</b>	<b>Definició:</b> Entrenament guiat i en equip que alterna, combina i executa diferents mètodes i eines d'entrenament, a través d'exercicis funcionals.	<b>Objectiu:</b> Incrementar el metabolisme i millorar la capacitat aeròbica, anaeròbica i la força.
<b>HIOPRESSIUS</b>	<b>Definició:</b> Activitat que enforteix el teu <i>core</i> (zona abdominal i lumbar) amb exercicis abdominals de baixa pressió. Treballa des de dins la part abdominal.	<b>Objectiu:</b> Millorar el tò muscular de l'abdomen i la zona lumbar.
<b>SENIOR FIT</b>	<b>Definició:</b> Activitat per a la gent gran, que combina exercicis de tonificació amb exercicis de coordinació, estiraments i equilibri.	<b>Objectiu:</b> Millorar la mobilitat articular, la capacitat física, cognitiva i social. Prevenir l'envelliment prematur i les malalties cardiovasculars.
<b>TBC</b>	<b>Definició:</b> Activitat dirigida amb suport musical, que combina exercicis aeròbics, de força i resistència muscular. Ofereix un condicionament físic general.	<b>Objectiu:</b> Tonificar, millorar la força i resistència de la musculatura en general.
<b>COS I MENT</b>	<b>Definició:</b> Combinació de diferents disciplines com el Pilates, la tonificació i el yoga. Allibera les teves articulacions amb moviments dinàmics i descarrega tensions.	<b>Objectiu:</b> Millorar el nostre benestar i salut per trobar un equilibri cos-ment.
<b>ESTIRAMENTS</b>	<b>Definició:</b> Activitat que es basa en l'elongació dels diferents grups musculars i la mobilització articular.	<b>Objectiu:</b> Millorar la flexibilitat i l'amplitud de moviment de totes les parts del cos.
<b>IOGA</b>	<b>Definició:</b> Disciplina hindú que, mitjançant la meditació, postures i exercicis, permet l'unió entre el cos i la ment per arribar a un estat d'harmonia.	<b>Objectiu:</b> Harmonitzar la respiració, disminuir el nivell d'estrès i millorar la flexibilitat i la sinergia artromuscular.
<b>PILATES</b>	<b>Definició:</b> Tècnica d'entrenament físic i mental que exigeix control corporal i equilibri. Combina la força muscular amb el control mental, la respiració i la relaxació.	<b>Objectiu:</b> Aconseguir una millora general de l'higiene postural i optimització de la musculatura tònica.
<b>AQUA DANCE</b>	<b>Definició:</b> Activitat dirigida coreografiada amb suport musical. Degut al baix impacte de l'aigua i la resistència que ofereix resulta un entrenament diferent.	<b>Objectiu:</b> Millorar el teu benestar general mentre gaudeixes d'una bona estona a l'aigua.
<b>AQUA FIT</b>	<b>Definició:</b> Activitat aquàtica dirigida, en piscina profunda, on treballes les diferents capacitats físiques aprofitant la flotació.	<b>Objectiu:</b> Desenvolupar la capacitat aeròbica, la coordinació, la flexibilitat, tonificar el cos, la mobilitat articular i millorar la circulació sanguínia...
<b>AQUA GYM</b>	<b>Definició:</b> Activitat aquàtica dirigida amb suport musical, on treballes la mobilitat articular.	<b>Objectiu:</b> Millorar la mobilitat articular, la capacitat física, cognitiva i social.
<b>AQUA TONO</b>	<b>Definició:</b> Activitat aquàtica dirigida amb suport musical, que combina exercicis aeròbics amb exercicis cardiovasculars i de tonificació general dins l'aigua.	<b>Objectiu:</b> Desenvolupar la capacitat aeròbica, la coordinació, la flexibilitat, tonificar el cos i millorar la circulació sanguínia, entre molts altres beneficis.