



INICI - FINAL		ESPAI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
8.00	8.45	P	AQUAGYM I		AQUAGYM I		AQUAGYM I
8.15	9.05	S 1	ZUMBA II		BODY PUMP III		BODY PUMP III
8.45	9.10	EXT		HARD TRAINING 25' III		HARD TRAINING 25' III	
8.45	9.30	P	AQUAGYM I	AQUAGYM I	AQUAGYM I	AQUAGYM I	AQUAGYM I
8.45	9.30	PG		AQUAFIT I		AQUAFIT I	
9.15	10.05	S 1	STEP INTERVAL II		PILATES I		
9.30	10.20	S 1		ZUMBA II		GAC II	ZUMBA II
10.15	11.15	S 1	IOGA I		IOGA I		
10.30	10.55	S 1					HIPOPRESSIUS 25' I
10.30	11.20	PAV			EN FORMA I		
10.30	11:20	S 1		SENIOR FIT I		SENIOR FIT I	
11.00	11.25	S 1					ESTIRAMENTS 25' 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		
12.30	13:30	S 1	IOGA I		IOGA I		
13.15	14.00	PG	AQUAFIT I		AQUAFIT I		
13.15	14.05	SALA 1		STEP INTERVAL II		ZUMBA II	
14.30	14.55	EXT	HARD TRAINING 25' III		HARD TRAINING 25' III		
15:15	16.05	S 1	GAC II	ZUMBA II	PILATES I	STEP INTERVAL II	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	POSTURAL I		
16.45	17.10	S 1				ESTIRAMENTS 25' I	
17.15	18.05	S 1	FIT JOVE (BODY PUMP) I		FIT JOVE (ZUMBA) I		
17.30	18.20	S 1					**ZUMKIDS I
17.45	18.15	S 1				GLUTIS EXPRESS 25' II	
18.15	18.40	S 1			HIPOPRESSIUS 25' I		
18.15	19.05	S 1	ZUMBA II	PILATES I			
18.30	19.20	S 1					GAC II
18.45	19.10	S 1			ESTIRAMENTS 25' I	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	*HARD TRAINING 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		HIPOPRESSIUS 25' I		GLUTIS EXPRESS 25' II	
20.15	21.15	S 1	IOGA I		IOGA I		

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

\*\* Activitats fora de quota.

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

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>EN FORMA</b>	<b>Definició:</b> Activitat guiada per a totes les edats. Fes activitat física de forma divertida a través de jocs, exercicis i circuits. <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 tipus de 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>ZUMKIDS</b>	<b>Definició:</b> Activitat amb suport musical destinada i adaptada a nens menors de 15 anys. Activitat fora de quota. <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.
<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.
<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>GLUTIS EXPRES</b>	<b>Definició:</b> Activitat que enforteix, tonifica i dóna forma als glutis, en només 25 minuts. <b>Objectiu:</b> Tonificar i millorar la força i la resistència d'aquests grups musculars.
<b>HARD TRAINING</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>HIPOPRESSIUS</b>	<b>Definició:</b> Activitat que enforteix el teu "core" (zona abdominal i lumbar) amb exercicis de baixa pressió. Treball intramuscular per reforçar la musculatura abdominal. <b>Objectiu:</b> Millorar el to 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>STEP INTERVAL</b>	<b>Definició:</b> Activitat coreografiada i amb suport musical, que combina el treball cardiovascular i de força. Treballa sobre l'step amb diferents tipus de materials. <b>Objectiu:</b> Millorar la capacitat cardiovascular, la coordinació i la força.
<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 la 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 la higiene postural i optimització de la musculatura tònica.
<b>POSTURAL</b>	<b>Definició:</b> Combinació de diferents disciplines com el Pilates, la tonificació i el ioga. Allibera les teves articulacions, descarrega tensions i treballa tot el cos en una sessió. <b>Objectiu:</b> Millorar el nostre benestar i salut per trobar un equilibri cos-ment.
<b>AQUAFIT</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, entre altres beneficis.
<b>AQUAGYM</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.

