



INICI - FINAL	ESPAI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
MATÍ								
7.30 8.20	S 2	FREE DANCE II		TBC II				
7.30 8.30	S1		CICLO INDOOR III		CICLO INDOOR III	CICLO INDOOR III		
8.30 8.45	SF		ABDOMINALS 15' II		ESTIRAMENTS 15' I			
8.30 9.20	S3		FITNESS SUAU I	HBX III	FITNESS SUAU I			
8.30 9.20	S 2	TONO II	AEROLATINO III	CARDIO TONO III	ZUMBA III	TONO II		
8.30 9.20	S1	VIRTUAL BIKE II		VIRTUAL BIKE II		VIRTUAL BIKE II		
8.45 9.30	P	*AQUAGYM II	*AQUAGYM II	*AQUAGYM II	*AQUAGYM II			
9.00 11.00	EXT	CAMINEM II	CAMINEM II	CAMINEM II	CAMINEM II			
9.30 10.20	S1							VIRTUAL BIKE II
9.30 10.20	S2	ZUMBA III	BODY PUMP III	HARD TRAINING III	BODY PUMP III	FREE DANCE II		
9.30 10.30	S3	*IOGA I	*IOGA I	*IOGA I	*IOGA I	HBX III		
10.00 10.15	SF	ESTIRAMENTS 15' I		ESTIRAMENTS 15' I		ESTIRAMENTS 15' I		
10.00 10.50	S 2						BODY PUMP III	
10.00 11.00	S1	CICLO INDOOR III		CICLO INDOOR III		CICLO INDOOR III		
10.15 10.30	SF	ABDOMINALS 15' II	ESTIRAMENTS 15' I	ABDOMINALS 15' II	ESTIRAMENTS 15' I	ABDOMINALS 15' II		
10.15 11.00	P			FLOATFIT III				
10.30 11.20	S1		VIRTUAL BIKE II		VIRTUAL BIKE II			VIRTUAL BIKE II
10.30 11.30	S3		*TAI-CHI I		*TAI-CHI I			
10.40 11.40	S3	*IOGA II		*IOGA II				
10.45 11.00	SF		ABDOMINALS 15' II		ABDOMINALS 15' II	ESTIRAMENTS 15' I		ESTIRAMENTS 15' I
11.00 12.00	S1						CICLO INDOOR III	
12.00 12.15	SF	CORE 15' III		CORE 15' III			ABDOMINALS 15' II	
12.00 12.45	P		*IOGA FLOATING III	FLOATFIT II	*IOGA FLOATING III			
12.15 13.00	S1	VIRTUAL BIKE II	VIRTUAL BIKE II	VIRTUAL BIKE II	VIRTUAL BIKE II	VIRTUAL BIKE II		VIRTUAL BIKE II
MIGDIA								
14.00 14.15	SF	ABDOMINALS 15' II	CORE 15' III	ABDOMINALS 15' II	ESTIRAMENTS 15' I	ABDOMINALS 15' II		ABDOMINALS 15' II
14.20 15.10	S1	VIRTUAL BIKE II	VIRTUAL BIKE II		VIRTUAL BIKE II	VIRTUAL BIKE II		
14.20 15.10	S2 / EXT	HARD TRAINING III		ZUMBA III				
14.45 15.30	P		AIGUATEKE I	FLOATFIT II	AIGUATEKE I			
15.15 16.05	S2		BODY PUMP III		BODY PUMP III			
15.15 16.05	S3	HBX III		HBX III				
15.30 16.30	S3		*IOGA II		*IOGA II			
TARDA								
16.30 17.20	S1		VIRTUAL BIKE II		VIRTUAL BIKE II	VIRTUAL BIKE II		
16.30 17.30	S 2	*PILATES II		*PILATES II				
17.15 17.30	SF		ABDOMINALS 15' II		ABDOMINALS 15' II			
17.15 18.15	S3	*IOGA I		*IOGA I				
17.30 18.20	S2		AEROLATINO II		ZUMBA III			
17.35 17.50	SF	ABDOMINALS 15' II		ABDOMINALS 15' II		ABDOMINALS 15' II		
18.00 18.50	S2	AEROSTEP III		AEROLATINO II		ZUMBA III		
18.00 19.00	S1	CICLO INDOOR III		CICLO INDOOR III				
18.20 19.10	S3	ESTIRA'T I		ESTIRA'T I				
18.30 19.20	S2		FREE DANCE II		AEROSTEP III			
18.30 19.30	S1		CICLO INDOOR III		CICLO INDOOR III	CICLO INDOOR III		
18.30 19.30	S3		*PILATES II		*PILATES II			
19.00 19.50	S2	ZUMBA III		BODY PUMP III		BODY PUMP III		
19.05 19.20	SF	ABDOMINALS 15' II		ABDOMINALS 15' II		ABDOMINALS 15' II		
19.15 20.00	P	*AQUAGYM II	*AQUAGYM II	*AQUAGYM II	*AQUAGYM II	*AQUAGYM II		
19.30 20.20	S3 / EXT	BODY COMBAT III		BODY COMBAT III		HARD TRAINING III		
19.30 20.20	S2		BODY PUMP III		BODY PUMP III			
19.30 20.30	S1	CICLO INDOOR III		CICLO INDOOR III				
20.00 20.50	S2	BODY PUMP III		ZUMBA III				
20.00 21.00	S1		CICLO INDOOR III		CICLO INDOOR III			
20.05 20.20	SF	ABDOMINALS 15' II		ABDOMINALS 15' II		ABDOMINALS 15' II		
20.30 21.00	S3	HBX III		HBX III				
20.30 21.20	S3 / EXT		HARD TRAINING III		HARD TRAINING III	BODY COMBAT III		
20.45 21.30	P		FLOATFIT II		FLOATFIT II			
21.00 21.30	S3	HBX III		HBX III				
21.15 22.00	S1	VIRTUAL BIKE II		VIRTUAL BIKE II		VIRTUAL BIKE II		

CARDIOVASCULAR

TONIFICACIÓ

COS I MENT

AQUÀTIQUES

COMBINADES

S 1 - Sala 1

S 2 - Sala 2

S 3 - Sala 3

I - BAIXA INTENSITAT

II - MITJA INTENSITAT

III - ALTA INTENSITAT

EXT - Exterior

S F - Sala Fitness

P - Piscina

\* Aquestes activitats no estan incloses a la quota d'abonament i necessiten inscripció prèvia.

\*\* Aquestes activitats es podran anul·lar en funció de la climatologia i/o del nombre d'assistents.

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>AEROLATINO</b>	<b>Definició:</b> Activitat dirigida que combina moviments d'aeròbic amb ritmes llatins. <b>Objectiu:</b> Millorar la resistència aeròbica, la coordinació mecànica general i el sentit del ritme.
<b>CARDIO TONO</b>	<b>Definició:</b> Activitat dirigida de tonificació muscular i resistència cardio-respiratòria. <b>Objectiu:</b> Millorar la resistència cardio-respiratòria i el to muscular.
<b>AEROSTEP</b>	<b>Definició:</b> Activitat dirigida coreografiada que consisteix en pujar i baixar d'un graó combinant els passos al ritme de la música de l'aeròbic. <b>Objectiu:</b> Millorar la resistència aeròbica, la coordinació dinàmica general, el sentit del ritme, la força i la resistència.
<b>BODY COMBAT</b>	<b>Definició:</b> Programa d'entrenament cardiovascular on els moviments deriven de diferents disciplines (Karate, Boxa, Tae KwonDo, Tai Chi, Muay Thai). <b>Objectiu:</b> Millorar la capacitat funcional del cor i els pulmons, la tonificació i la disminució del greix corporal.
<b>CICLO INDOOR</b>	<b>Definició:</b> Activitat dirigida amb suport musical que treballa la força, resistència i velocitat sobre una bicicleta estàtica. <b>Objectiu:</b> Millorar la capacitat cardiovascular, la hipertensió i l'eliminació de greixos.
<b>CAMINEM</b>	<b>Definició:</b> Activitat a l'aire lliure d'intensitat moderada, adreçada a persones que vulguin millorar o mantenir el seu pes, agilitat i flexibilitat. <b>Objectiu:</b> Millorar la capacitat cardiovascular, la hipertensió i l'eliminació de greixos.
<b>FREE DANCE</b>	<b>Definició:</b> Activitat dirigida coreografiada on s'integren diferents estils de dansa destinada a mantenir un cos saludable. <b>Objectiu:</b> Millorar la resistència, la coordinació, el sentit del ritme, la circulació i el to muscular.
<b>VIRTUAL BIKE</b>	<b>Definició:</b> Activitat dirigida per un entrenador virtual amb suport musical que es realitza sobre una bicicleta estàtica de pinyó i roda d'inèrcia. <b>Objectiu:</b> Millorar el sistema cardiovascular i enfortir el cos, prevenir la hipertensió i controlar el pes.
<b>ZUMBA</b>	<b>Definició:</b> Activitat amb suport musical, que combina el treball cardiovascular amb fitness a través de diferents ritmes latinoamericans (salsa, merengue...). <b>Objectiu:</b> Millorar el sentit del ritme, la coordinació i el to muscular, reduir el greix corporal i el nivell d'estrès.
<b>HARD TRAINING</b>	<b>Definició:</b> Activitat d'alta intensitat cardiovascular que combina treball de força muscular i recuperacions intercalades actives en forma de circuit. <b>Objectiu:</b> Incrementar el metabolisme i millorar la capacitat aeròbica, anaeròbica i la força a través d'exercicis funcionals.
<b>HBX</b>	<b>Definició:</b> Sessions d'entrenaments d'alta intensitat combinant activitats cardiovasculars i de tonificació amb elements de boxa, basada en exercicis que treballen els patrons motrius bàsics del moviment, grups reduïts. <b>Objectiu:</b> Millorar el to muscular, millorar la força i millorar la resistència.
<b>ABDOMINALS</b>	<b>Definició:</b> Sessió de condicionament físic l'objectiu de la qual és tonificar i enfortir els músculs abdominals. <b>Objectiu:</b> Millorar el to muscular i reduir la flacciditat abdominal.
<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> Millorar la força, modelar i tonificar els músculs, augmentar la densitat dels ossos i reduir el greix corporal.
<b>CORE</b>	<b>Definició:</b> Exercita el teu nucli (CORE) reforçant tot el cos i l'estabilitat des del centre del cos, treballant l'abdomen i la musculatura profunda. <b>Objectiu:</b> Millorar la resistència, el rendiment, l'equilibri i la precisió.
<b>FITNESS SUAU</b>	<b>Definició:</b> Activitat dirigida a la millora del rendiment físic en general d'una forma progressiva, suau i divertida. <b>Objectiu:</b> Millorar la resistència, coordinació, i el sentit del ritme.
<b>TBC</b>	<b>Definició:</b> Activitat dirigida de tonificació muscular i entrenament aeròbic combinat en una sola sessió. <b>Objectiu:</b> Millorar la força i la resistència.
<b>TONO</b>	<b>Definició:</b> Activitat dirigida on es treballa tot el cos utilitzant diferents materials que ajuden a tonificar la musculatura. <b>Objectiu:</b> Millorar el to muscular general.
<b>ESTIRAMENTS 15'</b>	<b>Definició:</b> Sessió exprés dirigida als estiraments passius i actius amb els quals es potencia la tonificació abdominal i la flexibilitat corporal. <b>Objectiu:</b> Millora la tonificació, l'amplitud de moviments de les articulacions i la força.
<b>ESTIRAT</b>	<b>Definició:</b> Activitat dirigida als estiraments passius i actius amb els quals es potencia la tonificació abdominal i la flexibilitat corporal. <b>Objectiu:</b> Millora la tonificació, l'amplitud de moviments de les articulacions i la força.
<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> Activitat dirigida que té com a finalitat reforçar i tonificar els músculs, millorar la postura i aportar flexibilitat i equilibri involucrant tant el cos com la ment. <b>Objectiu:</b> Millorar el to muscular, la flexibilitat i disminuir el nivell d'estrès.
<b>TAI-CHI</b>	<b>Definició:</b> Activitat amb coreografies estructurades en la que aprenem a dirigir la ment al nostre centre per moure el cos amb el chi, mai desd de l'esforç. <b>Objectiu:</b> Millorar la capacitat de concentració, la flexibilitat, la força, insomni, lumbàlgia, migranya, ansietat.
<b>AQUAGYM</b>	<b>Definició:</b> Activitat aquàtica dirigida on es treballa la millora de la condició física mitjançant exercicis en el medi aquàtic. <b>Objectiu:</b> Millorar i mantenir la condició física, la força muscular, resistència aeròbica, la mobilitat articular i habilitats aquàtiques.
<b>AIGUATEKE</b>	<b>Definició:</b> Activitat dirigida en el medi aquàtic per a totes les edats. Dintre i fora de l'aigua es treballa la mobilitat articular, coordinació, memòria i desinhibició. <b>Objectiu:</b> Millorar la mobilitat articular i la coordinació, exercitar la memòria, afavorir la desinhibició i la diversió durant l'activitat i la integració del grup.
<b>FLOATFIT</b>	<b>Definició:</b> Activitat d'entrenament d'alta intensitat, sobre una taula de flotació, es treballa tant la musculatura externa com la interna i el sistema propioceptiu. <b>Objectiu:</b> Millorar la musculatura interna i externa, l'agilitat, equilibri i precisió.
<b>IOGA FLOATING*</b>	<b>Definició:</b> Activitat que treballa la disciplina de ioga en el medi aquàtic sobre una taula de flotació. <b>Objectiu:</b> Millorar la consciència corporal, la concentració la flexibilitat, la fortaleza i l'equilibri. Preparar física i mentalment per la pràctica del surf i el paddle surf.