



piscines
municipals
l'hospitalet

CALENDARI ACTIVITATS DIRIGIDES DEL L'1 D'OCTUBRE AL 21 DESEMBRE

INICI - FINAL	ESPAI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
MATÍ								
07:30 08:20	S2	ZUMBA III		TBC II				
07:30 08:30	S1		CICLO INDOOR III		CICLO INDOOR III	CICLO INDOOR III		
08:30 08:45	SF		ABDOMINALS 15' II		ESTIRAMENTS 15' I			
08:30 09:20	S3		FITNESS SUAU I		FITNESS SUAU I	ESTIRA'T I		
08:30 09:20	S2	TONO II	AEROLATINO III	CARDIO TONO III	ZUMBA III	TONO II		
08:30 09:20	S1	VIRTUAL BIKE II		VIRTUAL BIKE II		VIRTUAL BIKE II		
08:45 09:30	P	AQUA GYM* II	AQUA GYM* II	AQUA GYM* II	AQUA GYM* II			
09:30 10:20	S1							VIRTUAL BIKE II
09:30 10:20	S2	ZUMBA III	BODY PUMP III	BODY COMBAT III	BODY PUMP III	ZUMBA III		
09:30 10:30	S3	IOGA* I	IOGA* I	IOGA* I	IOGA* I	PILATES* II		
09:30 11:30	EXT	CAMINEM** II	CAMINEM** II	CAMINEM** II	CAMINEM** II			
10:00 10:15	SF	ESTIRAMENTS 15' I		ESTIRAMENTS 15' I		ESTIRAMENTS 15' I		ABDOMINALS 15' II
10:00 10:50	S2						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 II				
10:30 11:20	S1		VIRTUAL BIKE II					VIRTUAL BIKE II
10:30 11:30	S1				CICLO INDOOR III			
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		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	S2	BODY PUMP III	ZUMBA III	BODY PUMP III	ZUMBA III			
14:20 15:20	S1		CICLO/HARD TRAIN. III		CICLO/HARD TRAIN. III			
14:45 15:30	P	AIGUATEKE I	FLOATFIT III	AIGUATEKE I	FLOATFIT 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	S2	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	AQUA GYM* II	AQUA GYM* II	AQUA GYM* II	AQUA GYM* II	AQUA GYM* II		
19:30 20:20	S3	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 21:20	S3		HARD TRAINING III		HARD TRAINING III			
20:30 21:20	S2					BODY COMBAT III		
20:45 21:30	P	FLOATFIT III	FLOATFIT III	FLOATFIT III	FLOATFIT 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 EXT - Exterior
I - BAIXA INTENSITAT II - MITJA INTENSITAT III - ALTA INTENSITAT S F - Sala Fitness P - Piscina

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

(**)ALL - 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.



Ajuntament de L'Hospitalet

DEFINICIÓ DE LES ACTIVITATS

AEROLATINO	Definició: Activitat dirigida que combina moviments d'aeròbic amb ritmes llatins.	Objectiu: Millorar la resistència aeròbica, la coordinació mecànica general i el sentit del ritme.
AEROSTEP	Definició: Activitat dirigida coreografiada que consisteix en pujar i baixar d'un graó combinant els passos al ritme de la música de l'aeròbic.	Objectiu: Millorar la resistència aeròbica, la coordinació dinàmica general, el sentit del ritme, la força i la resistència.
BODY COMBAT	Definició: Programa d'entrenament cardiovascular on els moviments deriven de diferents disciplines (<i>Karate, Boxa, Tae Kwon Do, Tai Chi i Muay Thai</i>).	Objectiu: Millorar la capacitat funcional del cor i els pulmons, la tonificació i la disminució del greix corporal.
CAMINEM	Definició: Activitat a l'aire lliure de intensitat moderada, adreçada a persones que vulguin millorar a mantenir el seu pes, agilitat i flexibilitat.	Objectiu: Millorar la capacitat cardiovascular, la hipertensió i la eliminació de greixos.
CICLO INDOOR	Definició: Activitat dirigida amb suport musical, que treballa la força, resistència i velocitat sobre una bicicleta estàtica.	Objectiu: Millorar el sistema cardiovascular, circulatori i enfortir el cos. Prevenir la hipertensió i controlar el pes.
FREE DANCE	Definició: Activitat dirigida coreografiada on s'integren diferents estils de dansa destinada a mantindre un cos saludable.	Objectiu: Millorar la resistència, la coordinació, el sentit del ritme, la circulació i to muscular.
HARD TRAINING	Definició: Activitat d'alta intensitat cardiovascular que combina treball de força muscular i recuperacions intercalades actives en forma de circuit.	Objectiu: Incrementar el metabolisme i millorar la capacitat aeròbica, anaeròbica i la força, a través d'exercicis funcionals.
VIRTUAL BIKE	Definició: Activitat dirigida per un entrenador virtual amb suport musical que es realitza sobre una bicicleta estàtica de pinyó fix i roda d'inèrcia.	Objectiu: Millorar el sistema cardiovascular, circulatori i enfortir el cos. Prevenir la hipertensió i controlar el pes.
ZUMBA	Definició: Activitat amb suport musical, que combina el treball cardiovascular amb fitness a través de diferents ritmes llatinoamericans (salsa, merengue...).	Objectiu: Millorar el sentit del ritme, la coordinació i el to muscular, reduir el greix corporal i el nivell d'estrès.
ABDOMINALS TONO	Definició: Sessió de condicionament físic general l'objectiu del qual és tonificar i enfortir tots els grups musculars i de manera específica els abdominals.	Objectiu: Millorar el to muscular i la flaccidesa muscular.
BODY PUMP	Definició: Programa d'entrenament que, a través d'una coreografia, treballa la força i la resistència muscular amb el suport de discos i barres.	Objectiu: Millorar la força, modelar i tonificar els músculs, augmentar la densitat dels ossos i reduir el greix corporal.
CONDICIONAMENT FÍSIC	Definició: Activitat dirigida que busca la millora de les diferents qualitats físiques bàsiques mitjançant diferents mitjans i mètodes d'entrenament.	Objectiu: Millorar la resistència, la flexibilitat, la coordinació i habilitat
CORE	Definició: Exercita el teu nucli (CORE), reforçant tot el cos i la teva estabilitat des del centre del cos, treballant l'abdomen i la musculatura profunda.	Objectiu: Millorar la resistència, el rendiment, l'equilibri i la precisió.
FITNESS SUAU	Definició: Activitat dirigida a la millora del rendiment físic general d'una forma progressiva, suau i divertida.	Objectiu: Millorar la resistència, coordinació, el sentit del ritme i la circulació.
ESTIRA'T	Definició: Activitat dirigida als estiraments passius i actius amb els quals es potencia la tonificació abdominal i la flexibilitat corporal.	Objectiu: Millorar la tonificació, l'amplitud de moviments de les articulacions i la força.
IOGA*	Definició: Disciplina hindú que té com a objectiu final la consecució de l'estat de loga i ajudar a trobar la felicitat, tant en la vessant física com la mental.	Objectiu: Harmonitzar la respiració, disminuir el nivell d'estrès i millorar la flexibilitat i la sinergia artromuscular.
PILATES*	Definició: Activitat dirigida que té com a finalitat reforçar i tonificar els músculs, millorar la postura i aportar flexibilitat i equilibri involucrant el cos i la ment.	Objectiu: Millorar el to muscular, la flexibilitat i disminuir el nivell d'estrès.
TAI CHI*	Definició: Activitat amb coreografies estructurades en la que aprenem a dirigir la ment al nostre centre per moure el cos amb el chi, mai des de l'esforç.	Objectiu: Millorar la capacitat de concentració, la flexibilitat, la força, insomni, lumbàlgia, migranya, ansietat...
AIGUATEKE	Definició: Activitat dirigida al medi aquàtic per a totes les edats. Dintre i fora de l'aigua, es treballen la mobilitat articular, coordinació, memòria, desinhibició.	Objectiu: Millorar la mobilitat articular i la coordinació, exercitar la memòria, afavorir la desinhibició i la diversió durant l'activitat i la integració al grup.
AQUA GYM*	Definició: Activitat aquàtica dirigida on es treballa la millora de la condició física mitjançant exercicis en el medi aquàtic.	Objectiu: Millorar i mantenir la condició físic, la força muscular, resistència aeròbica, la mobilitat articular i habilitats aquàtiques.
FLOATFIT*	Definició: Activitat d'entrenament d'alta intensitat, sobre una taula de flotació, es treballa tant la musculatura externa com la interna i el sistema propioceptiu.	Objectiu: Millorar la musculatura interna i la externa, la agilitat, equilibri i precisió.

*Activitat NO INCLOSA a l'abonament i l'entrada puntual. Consultar preus a la recepció del Centre.