



HORTA ESPORTIVA

PROGRAMA D'ACTIVITATS DIRIGIDES 2020

DEL 31 D'AGOST AL 4 D'OCTUBRE

| INICI | FINAL | ESTUDI | DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES |
|-------|-------|---------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 7:30 | 8:15 | SP | SPINNING. | SPINNING VIRTUAL | SPINNING. | SPINNING VIRTUAL | SPINNING. |
| 7:30 | 8:15 | 2 | | | | TONIFICACIÓ | |
| 7:30 | 8:15 | 3 | | BODY PUMP | | | |
| 8:20 | 8:40 | Fitness | QUEENAX HIIT | QUEENAX FUNCIONAL | QUEENAX CORE | QUEENAX FUNCIONAL | QUEENAX HIIT |
| 9:15 | 10:00 | PP | | AIGUAFITNESS | | AIGUAFITNESS | |
| 9:15 | 10:00 | PG | AIGUES PROFUNDES | | AIGUES PROFUNDES | | AIGUES PROFUNDES |
| 9:30 | 10:15 | SP | SPINNING. | SPINNING. | SPINNING. | SPINNING. | SPINNING. |
| 9:30 | 10:15 | 1 | IOGA | PILATES | IOGA | PILATES | IOGA |
| 9:30 | 10:15 | 2 | | | TONIFICACIÓ | BODYCOMBAT. | |
| 9:30 | 10:15 | 3 | BODY PUMP | ZUMBA | | | BODY PUMP |
| 9:40 | 10:00 | Fitness | QUEENAX FUNCIONAL | QUEENAX CORE | QUEENAX FUNCIONAL | QUEENAX HIIT | QUEENAX FUNCIONAL |
| 10:05 | 10:50 | PP | AIGUAFITNESS | | AIGUAFITNESS | | AIGUAFITNESS |
| 10:05 | 10:50 | PG | | AIGUES PROFUNDES | | AIGUES PROFUNDES | |
| 10:35 | 11:20 | SP | SPINNING. | | SPINNING. | | SPINNING. |
| 10:35 | 11:20 | 1 | | IOGA | CORE | IOGA | |
| 10:35 | 11:20 | 2 | TOTAL TRAINNING | GAC | | TOTAL TRAINNING | TONIFICACIÓ |
| 10:35 | 11:20 | 3 | GIM SUAU | BODY PUMP | GIM SUAU | ZUMBA | GIM SUAU |
| 10:40 | 11:00 | Fitness | QUEENAX CORE | QUEENAX SUAU | QUEENAX HIIT | QUEENAX SUAU | QUEENAX CORE |
| 12:30 | 13:15 | SP | SPINNING VIRTUAL | SPINNING VIRTUAL | SPINNING VIRTUAL | SPINNING VIRTUAL | SPINNING VIRTUAL |
| 13:40 | 14:00 | Fitness | QUEENAX HIIT | QUEENAX CORE | QUEENAX FUNCIONAL | QUEENAX CORE | QUEENAX HIIT |
| 14:30 | 15:15 | SP | SPINNING VIRTUAL | SPINNING VIRTUAL | SPINNING VIRTUAL | SPINNING VIRTUAL | SPINNING VIRTUAL |
| 16:30 | 17:15 | SP | | | SPINNING VIRTUAL | | |

| | | | | | | | |
|-------|-------|---------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 17:35 | 18:20 | SP | SPINNING. | SPINNING. | | SPINNING. | SPINNING. |
| 17:35 | 18:20 | 1 | | | PILATES | | |
| 17:35 | 18:20 | 2 | TOTAL TRAINNING | BODYCOMBAT. | GAC | BODYCOMBAT. | TOTAL TRAINNING |
| 17:35 | 18:20 | 3 | ZUMBA | | BODY PUMP | | ZUMBA |
| 17:40 | 18:00 | Fitness | QUEENAX FUNCIONAL | QUEENAX HIIT | QUEENAX CORE | QUEENAX HIIT | QUEENAX FUNCIONAL |
| 18:35 | 19:20 | PP | AIGUAFITNESS | AIGUAHIIT | AIGUAFITNESS | AIGUAHIIT | AIGUAFITNESS |
| 18:35 | 19:20 | SP | SPINNING. | | SPINNING. | | SPINNING. |
| 18:35 | 19:20 | 1 | IOGA | PILATES | IOGA | PILATES | IOGA |
| 18:35 | 19:20 | 2 | BODYCOMBAT. | | | | CARDIODANCE |
| 18:35 | 19:20 | 3 | | BODY PUMP | ZUMBA | BODY PUMP | |
| 18:40 | 19:00 | Fitness | QUEENAX CORE | QUEENAX FUNCIONAL | QUEENAX HIIT | QUEENAX FUNCIONAL | QUEENAX HIIT |
| 19:35 | 20:20 | PP | | AIGUAFITNESS | | AIGUAFITNESS | |
| 19:35 | 20:20 | SP | SPINNING. | SPINNING. | SPINNING. | SPINNING. | |
| 19:35 | 20:20 | 1 | PILATES | IOGA | PILATES | IOGA | CORE |
| 19:35 | 20:20 | 2 | | | BODYCOMBAT. | | |
| 19:35 | 20:20 | 3 | BODY PUMP | ZUMBA | | ZUMBA | BODY PUMP |
| 19:40 | 20:00 | Fitness | QUEENAX HIIT | QUEENAX CORE | QUEENAX FUNCIONAL | QUEENAX CORE | QUEENAX FUNCIONAL |
| 20:30 | 21:15 | SP | SPINNING VIRTUAL | | | | SPINNING VIRTUAL |
| 20:35 | 21:20 | 2 | CARDIODANCE | GAC | | TONIFICACIÓ | |
| 20:35 | 21:20 | 3 | | | BODY PUMP | | |
| 20:40 | 21:00 | Fitness | QUEENAX CORE | QUEENAX FUNCIONAL | QUEENAX HIIT | QUEENAX FUNCIONAL | QUEENAX CORE |
| 21:30 | 22:15 | SP | | SPINNING VIRTUAL | SPINNING VIRTUAL | SPINNING VIRTUAL | |

| INICI | FINAL | ESTUDI | DISSABTE |
|-------|-------|---------|--------------------------|
| 8:30 | 9:15 | SP | SPINNING VIRTUAL |
| 9:00 | 9:45 | PP | AIGUAFITNESS |
| 9:30 | 9:50 | Fitness | QUEENAX CORE |
| 10:00 | 10:45 | 1 | IOGA |
| 10:00 | 10:45 | 3 | BODY PUMP |
| 11:00 | 11:45 | SP | SPINNING. |
| 11:00 | 11:45 | 3 | ZUMBA |
| 11:00 | 11:20 | Fitness | QUEENAX HIIT |
| 12:30 | 13:15 | SP | SPINNING VIRTUAL |
| 14:30 | 15:15 | SP | SPINNING VIRTUAL |
| 16:30 | 17:15 | SP | SPINNING VIRTUAL |
| 17:00 | 17:20 | Fitness | QUEENAX FUNCIONAL |
| 18:00 | 18:20 | Fitness | QUEENAX HIIT |
| 18:30 | 19:15 | SP | SPINNING VIRTUAL |

| INICI | FINAL | ESTUDI | DIUMENGE/FESTIU |
|-------|-------|---------|-------------------------|
| 9:30 | 9:50 | Fitness | QUEENAX HIIT |
| 9:30 | 10:15 | SP | SPINNING VIRTUAL |
| 10:30 | 11:15 | SP | SPINNING VIRTUAL |
| 11:30 | 11:50 | Fitness | QUEENAX CORE |
| 11:30 | 12:15 | SP | SPINNING VIRTUAL |
| 12:30 | 13:15 | SP | SPINNING VIRTUAL |

- Muscular
- Mixte
- Medi aquàtic
- Cardiovascular
- Virtual
- Cos i ment

RESERVA LA TEVA PLAÇA A:

BODY PUMP - IOGA - PILATES
SPINNING - ZUMBA

COM?

- www.trainingmapp.com/webtouch
- App Trainingym a Apple Store o Android.

trainingym

Per a les activitats de medi aquàtic reserva la teva plaça a piscina 30 minuts abans de l'activitat. Es deixen 5 places habilitades per fer la reserva mitjançant Trainingym.

* La direcció de la instal·lació podrà, quan ho consideri necessari, modificar el contingut de les sessions, horaris de les mateixes i els tècnics que les imparteixen. Una sessió podrà quedar anul·lada en cas de no poder cobrir-se.



➔ **SPINNING**

Activitat cardiovascular basada en el ciclisme "indoor" on la cadència segueix el ritme d'una base musical, indicada per a reduir el percentatge de greix corporal. Milloraràs el teu sistema cardiovascular, enfortiràs la musculatura de les cames, produiràs una gran despesa calòrica, i reduiràs el estrès entre d'altres.

➔ **ZUMBA**

Activitat cardiovascular coreografiada basada en els balls llatinoamericans, com la salsa, cúmbia, reggaetón i samba. Diverteix-te millorant la coordinació i tonificació, reduint el percentatge de greix, i disminuint l'estrès, entre altres.

➔ **BODY COMBAT**

Activitat cardiovascular amb coreografies basades en diferents tècniques d'arts marcial, seguint el ritme d'una base musical. Crema des de 600 a 800 calories per classe millorant la coordinació, l'agilitat, i a més a més de la resistència cardiovascular.

➔ **CARDIODANCE**

Activitat cardiovascular amb coreografies complexes i dinàmiques d'alta intensitat seguint el ritme d'una base musical. Diverteix-te ballant, mentre guanyes força, resistència, equilibri, coordinació, i flexibilitat.

➔ **BODY PUMP**

Activitat muscular amb coreografies basades en l'aixecament de pes, seguint el ritme d'una base musical. Remodela el teu cos gràcies a l'enfortiment i augment de massa muscular, a més a més crema un pro mig de 600 calories a través de l'alt nombre de repeticions que s'hi realitzen.

➔ **TOTAL TRAINING**

Activitat no coreografiada destinada a la millora de la condició física en base al treball d'un objectiu específic en forma de circuit (força, resistència, potencia, flexibilitat, etc...) pautat en cada sessió pel tècnic/a.

➔ **TONIFICACIÓ**

Activitat no coreografiada destinada a la millora del to muscular de tot el cos, ajudant i millorant la prevenció de lesions. També aconseguiràs augmentar la força i resistència muscular de tot el cos.

➔ **GAC**

Activitat muscular (Gluti, abdominals i cames) on tonificaràs el tronc inferior i la zona de core. També aconseguiràs augmentar la força de la musculatura de les cames, i milloraràs la postura al reforçar la musculatura estabilitzadora d'aquesta.

➔ **AIGUA HIIT**

Activitat aquàtica d'alta intensitat per aconseguir una millora en la teva composició corporal (High Intensity Interval Training). Augmenta el teu metabolisme a través de la combinació d'exercicis aeròbics/anaeròbics i de força breus en altes intensitats. Si busques entrenar amb intensitat dins l'aigua, aquesta és la teva activitat!

➔ **AIGUA FITNESS**

Activitat aquàtica de mitjana intensitat per aconseguir millores cardiovasculars, musculars, de coordinació, i de flexibilitat, dins la piscina amb poca profunditat. Realitza exercicis coreografiats o no amb menys risc, on l'impacte que reben les teves articulacions és molt menor.

➔ **AIGÜES PROFUNDES**

Activitat aquàtica de mitjana intensitat per aconseguir millores cardiovasculars, musculars, de coordinació, i de flexibilitat, dins la piscina profunda.

Treballa l'esquema corporal, l'equilibri, la coordinació, i lateralitat, aprofitant l'estat total de flotació i efecte de disminució de la gravetat.

➔ **CORE**

Activitat muscular que pretén reforçar el nucli del cos protegint-lo de lesions, molèsties, i afavorint una millora de la postura. Aconseguiràs més beneficis a través d'una aposta integral amb una clara orientació funcional treballant les cadenes musculars, combinant-ho amb exercicis isomètrics, equilibris, i amb tècniques hipopressives.

➔ **IOGA**

Activitat destinada a enfortir el cos i ment, mitjançant la pràctica de les asanes, la respiració, i la meditació.

Amb la pràctica del loga reduiràs l'estrès, milloraràs l'equilibri i la qualitat de vida.

➔ **PILATES**

Activitat muscular que busca la millora de la flexibilitat, mobilitat articular i propiocepció del cos mitjançant moviments suaus donant especial èmfasi a la respiració i relaxació del cos i la ment. Enfortiràs la musculatura interna treballant conjuntament el control, la concentració, fluïdesa, precisió, i respiració.

➔ **GIM SUAU**

Activitat muscular que pretén treballar la tonificació general, mobilitat articular, coordinació, i cardiovascular de baixa intensitat. Aconseguiràs una millora en l'estat físic general tenint en compte en tot moment l'adaptació a aquest.

➔ **QUEENAX**

L'estructura més versàtil del mercat per al treball funcional i de suspensió. Trobaràs infinites combinacions i la màxima flexibilitat tant per al treball en grup com individual per a que puguis divertir-te al mateix temps que aconseguir els teus objectius.

➔ **QUEENAX CORE**

És pretén reforçar el nucli del cos protegint-lo de lesions, molèsties, i afavorint una millora de la postura.

➔ **QUEENAX HIIT**

Es tracta d'un entrenament d'interval d'alta intensitat, un dels més efectius que permet cremar un gran nombre de calories.

➔ **QUEENAX FUNCIONAL (NOVETAT!)**

Es pretén treballar tot el cos activant varis grups musculars amb moviments molt complets i variats, orientat a la millora de les funcions diàries.

➔ **QUEENAX SUAU (NOVETAT!)**

Es tracta d'una activitat muscular que pretén treballar la tonificació general, mobilitat articular, coordinació, i cardiovascular de baixa intensitat.