

PROGRAMA D'ACTIVITATS DIRIGIDES 2020

Del 5 d'octubre al 20 de desembre

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	BODY COMBAT	
9:30	10:15	3	BODY PUMP	ZUMBA			BODY PUMP
10:05	10:50	PP	AIGUAFITNESS		AIGUAFITNESS		AIGUAFITNESS
10:05	10:50	PG		AIGUES PROFUNDES		AIGUES PROFUNDES	
10:20	10:40	Fitness	QUEENAX FUNCIONAL	QUEENAX SUAU	QUEENAX FUNCIONAL	QUEENAX SUAU	QUEENAX FUNCIONAL
10:35	11:20	SP	SPINNING		SPINNING		SPINNING
10:35	11:20	1	BODY BALANCE	IOGA	BODY BALANCE	IOGA	
10:35	11:20	2		GAC		TOTAL TRAINNING	TONIFICACIÓ
10:35	11:20	3	GIM SUAU	BODY PUMP	GIM SUAU	ZUMBA	
11:30	11:50	Fitness	QUEENAX CORE	QUEENAX HIIT	QUEENAX CORE	QUEENAX HIIT	QUEENAX CORE
12:30	13:15	SP	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL
13:20	13:40	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		

17:10	17:30	Fitness	QUEENAX FUNCIONAL	QUEENAX HIIT	QUEENAX CORE	QUEENAX HIIT	QUEENAX FUNCIONAL
17:35	18:20	SP	SPINNING	SPINNING		SPINNING	SPINNING
17:35	18:20	1			PILATES		
17:35	18:20	2	TOTAL TRAINNING	BODY COMBAT	GAC	BODY COMBAT	TOTAL TRAINNING
17:35	18:20	3	ZUMBA		BODY PUMP		ZUMBA
18:30	18:50	Fitness	QUEENAX CORE	QUEENAX FUNCIONAL	QUEENAX HIIT	QUEENAX FUNCIONAL	QUEENAX HIIT
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	BODY COMBAT				CARDIODANCE
18:35	19:20	3		BODY PUMP	ZUMBA	BODY PUMP	
19:30	19:50	Fitness	QUEENAX HIIT	QUEENAX CORE	QUEENAX FUNCIONAL	QUEENAX CORE	QUEENAX FUNCIONAL
19:35	20:15	PP				AIGUAFITNESS	
19:35	20:20	PP		AIGUAFITNESS			
19:35	20:20	SP	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING	
19:35	20:15	1			PILATES		
19:35	20:20	1	PILATES	IOGA		IOGA	BODY BALANCE
19:35	20:20	2			BODY COMBAT		
19:35	20:15	3	BODY PUMP	ZUMBA			
19:35	20:20	3				ZUMBA	BODY PUMP
20:30	20:50	Fitness	QUEENAX CORE	QUEENAX FUNCIONAL	QUEENAX HIIT	QUEENAX FUNCIONAL	QUEENAX CORE
20:20	21:00	2	BODY BALANCE	GAC		TONIFICACIÓ	
20:20	21:00	3			BODY PUMP		

INICI	FINAL	ESTUDI	DISSABTE
8:30	9:15	SP	SPINNING VIRTUAL
9:00	9:45	PP	AIGUAFITNESS
10:00	10:45	1	IOGA
10:00	10:45	3	BODY PUMP
10:30	10:50	Fitness	QUEENAX CORE
11:00	11:45	SP	SPINNING
11:00	11:45	3	ZUMBA
11:50	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
17:20	17:40	Fitness	QUEENAX FUNCIONAL
18:00	18:20	Fitness	QUEENAX HIIT
18:30	19:15	SP	SPINNING VIRTUAL

INICI	FINAL	ESTUDI	DIUMENGE/FESTIU
9:30	10:15	SP	SPINNING VIRTUAL
10:20	10:40	Fitness	QUEENAX HIIT
10:30	11:15	SP	SPINNING VIRTUAL
11:20	11:40	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:

QUALSEVOL ACTIVITAT

COM?

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

trainingym

Si no has reservat la teva plaça, hauràs d'esperar indicacions del/a tècnic un cop hagi comprovat l'aforament de la sala i/o activitat.

* 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, potència, 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.

→ BODY BALANCE (NOVETAT!)

Activitat muscular inspirada en el loga, Tai-xí i Pilates, que busca la millora de la flexibilitat i força. Els seus exercicis de respiració controlada, concentració, estiraments, moviments, i posicions adaptades a la música. Amb la seva pràctica aconseguiràs una millor harmonia i equilibri corporal.

→ 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

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

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

NORMATIVA ACCÉS AL CENTRE



Respecta la distància de 2m entre persones



És obligatori l'ús de mascareta en el moment d'entrada i sortida i als espais comuns



Per tal d'assegurar la teva plaça recorda realitzar la teva reserva



Neteja't peus i mans a l'accedir al centre



És obligatori accedir amb el teu carnet d'abonat/da



L'ús de la tovallola als espais esportius és obligatori.



Sigues solidari i col·laboratiu.



A les sales de dirigides situa't a les senyalitzacions que trobaràs a terra per realitzar l'activitat



Renta't les mans freqüentment seguint les pautes recomanades.