

# PROGRAMA D'ACTIVITATS DIRIGIDES 2021

Del 8 de febrer al 28 de març

| INICI | FINAL | ESTUDI  | DILLUNS            | DIMARTS           | DIMECRES           | DIJOUS            | DIVENDRES         |
|-------|-------|---------|--------------------|-------------------|--------------------|-------------------|-------------------|
| 7:30  | 8:15  | SP      | <b>SPINNING</b>    | SPINNING VIRTUAL  | <b>SPINNING</b>    | SPINNING VIRTUAL  | <b>SPINNING</b>   |
| 7:30  | 8:15  | 2       |                    |                   |                    | TONIFICACIÓ       |                   |
| 7:30  | 8:15  | 3       |                    | <b>BODYPUMP</b>   |                    |                   |                   |
| 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      | <b>SPINNING</b>    | <b>SPINNING</b>   | <b>SPINNING</b>    | <b>SPINNING</b>   | <b>SPINNING</b>   |
| 9:30  | 10:15 | 1       | IOGA               | PILATES           | IOGA               | PILATES           | IOGA              |
| 9:30  | 10:15 | 2       |                    |                   | TONIFICACIÓ        | <b>BODYCOMBAT</b> |                   |
| 9:30  | 10:15 | 3       | <b>BODYPUMP</b>    | <b>ZUMBA</b>      |                    |                   | <b>BODYPUMP</b>   |
| 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      | <b>SPINNING</b>    |                   | <b>SPINNING</b>    |                   | <b>SPINNING</b>   |
| 10:35 | 11:20 | 1       | <b>BODYBALANCE</b> | IOGA              | <b>BODYBALANCE</b> | IOGA              |                   |
| 10:35 | 11:20 | 2       |                    | GAC               |                    | TOTAL TRAINNING   | TONIFICACIÓ       |
| 10:35 | 11:20 | 3       | GIM SUAU           | <b>BODYPUMP</b>   | GIM SUAU           | <b>ZUMBA</b>      |                   |
| 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      | <b>SPINNING</b>    | <b>SPINNING</b>   |                   | <b>SPINNING</b>   | <b>SPINNING</b>    |
| 17:35 | 18:20 | 1       |                    |                   | PILATES           |                   |                    |
| 17:35 | 18:20 | 2       | TOTAL TRAINNING    | <b>BODYCOMBAT</b> | GAC               | <b>BODYCOMBAT</b> | TOTAL TRAINNING    |
| 17:35 | 18:20 | 3       | <b>ZUMBA</b>       |                   | <b>BODYPUMP</b>   |                   | <b>ZUMBA</b>       |
| 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      | <b>SPINNING</b>    |                   | <b>SPINNING</b>   |                   | <b>SPINNING</b>    |
| 18:35 | 19:20 | 1       | IOGA               | PILATES           | IOGA              | PILATES           | IOGA               |
| 18:35 | 19:20 | 2       | <b>BODYCOMBAT</b>  |                   |                   |                   | CARDIODANCE        |
| 18:35 | 19:20 | 3       | <b>BODYPUMP</b>    | <b>BODYPUMP</b>   | <b>ZUMBA</b>      | <b>BODYPUMP</b>   |                    |
| 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      | <b>SPINNING</b>    | <b>SPINNING</b>   | <b>SPINNING</b>   | <b>SPINNING</b>   |                    |
| 19:35 | 20:15 | 1       |                    |                   | PILATES           |                   |                    |
| 19:35 | 20:20 | 1       | PILATES            | IOGA              |                   | IOGA              | <b>BODYBALANCE</b> |
| 19:35 | 20:20 | 2       |                    |                   | <b>BODYCOMBAT</b> |                   |                    |
| 19:35 | 20:15 | 3       | <b>BODYPUMP</b>    | <b>ZUMBA</b>      |                   |                   |                    |
| 19:35 | 20:20 | 3       |                    |                   |                   | <b>ZUMBA</b>      | <b>BODYPUMP</b>    |
| 20:20 | 21:00 | 2       | <b>BODYBALANCE</b> | GAC               |                   | TONIFICACIÓ       |                    |
| 20:20 | 21:00 | 3       |                    |                   | <b>BODYPUMP</b>   |                   |                    |
| 20:30 | 20:50 | Fitness | QUEENAX CORE       | QUEENAX FUNCIONAL | QUEENAX HIIT      | QUEENAX FUNCIONAL | QUEENAX CORE       |

| 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       | <b>BODYPUMP</b>   |
| 10:30 | 10:50 | Fitness | QUEENAX CORE      |
| 11:00 | 11:45 | SP      | <b>SPINNING</b>   |
| 11:00 | 11:45 | 3       | <b>ZUMBA</b>      |
| 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](http://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

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 durant tota la estada al centre



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.