

PROGRAMA D'ACTIVITATS DIRIGIDES 2022/2023

Del 4 de setembre al 1 d'octubre

INICI	FINAL	ESTUDI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
7:30	8:15	PP		AIGUAFITNESS		AIGUAFITNESS	
7:30	8:15	SP	SPINNING	SPINNING VIRTUAL	SPINNING	SPINNING VIRTUAL	SPINNING
7:30	8:15	3		BODYPUMP		TONIFICACIÓ	
8:15	8:45	Fitness	QUEENAX HIIT	QUEENAX FUNCIONAL	QUEENAX CORE	QUEENAX ESQUENA	QUEENAX HIIT
8:30	9:15	PP	AIGUAFITNESS		AIGUAFITNESS		
8:30	9:15	PG		AIGUES PROFUNDES		AIGUES PROFUNDES	
8:30	9:15	SP	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL
8:30	9:15	1					BODYBALANCE
8:30	9:15	3			BODYCOMBAT		
9:30	10:15	PP		AIGUAFITNESS		AIGUAFITNESS	
9:30	10:15	PG	AIGUES PROFUNDES		AIGUES PROFUNDES		AIGUES PROFUNDES
9:30	10:15	SP	SPINNING VIRTUAL	SPINNING	SPINNING VIRTUAL	SPINNING	SPINNING VIRTUAL
9:30	10:15	1	IOGA	PILATES	IOGA	PILATES	IOGA
9:30	10:15	3	BODYPUMP	ZUMBA	TONIFICACIÓ	BODYCOMBAT	BODYPUMP
10:30	11:00	Fitness	QUEENAX FUNCIONAL	QUEENAX SUAU	QUEENAX FUNCIONAL	QUEENAX SUAU	QUEENAX ESQUENA
10:30	11:15	SP	SPINNING	SPINNING VIRTUAL	SPINNING	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL
10:30	11:15	1	BODYBALANCE	IOGA	BODYBALANCE	IOGA	BODYCOMBAT
10:30	11:00	3	GIM SUAU	GAC	GIM SUAU	ZUMBA	TONIFICACIÓ
11:30	12:00	Solarium	outdoor FITNESS	outdoor FITNESS	outdoor FITNESS	outdoor FITNESS	outdoor FITNESS
11:30	12:15	SP	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL
12:30	13:15	SP	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL
13:30	14:00	Solarium	outdoor FITNESS	outdoor FITNESS	outdoor FITNESS	outdoor FITNESS	outdoor FITNESS
13:30	14:15	SP		SPINNING VIRTUAL		SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL
14:30	15:15	SP	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL
15:30	16:15	SP	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL
16:30	17:15	SP	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL
17:00	17:30	Solarium	outdoor FITNESS	outdoor FITNESS	outdoor FITNESS	outdoor FITNESS	outdoor FITNESS
17:30	18:15	SP	SPINNING VIRTUAL	SPINNING	SPINNING VIRTUAL	SPINNING	SPINNING VIRTUAL
17:30	18:15	1	ZUMBA		PILATES	BODYBALANCE	ZUMBA
17:30	18:15	3	TOTAL TRAINING	BODYCOMBAT	BODYPUMP		TOTAL TRAINING
18:30	19:00	Fitness	QUEENAX CORE	QUEENAX FUNCIONAL	QUEENAX ESQUENA	QUEENAX HIIT	QUEENAX ESQUENA
18:30	19:15	PP	AIGUAFITNESS	AIGUAHIIT	AIGUAFITNESS	AIGUAHIIT	AIGUAFITNESS
19:30	20:15	SP	SPINNING	SPINNING VIRTUAL	SPINNING	SPINNING VIRTUAL	SPINNING
18:30	19:15	1	IOGA	PILATES	IOGA	PILATES	
18:30	19:15	3	BODYCOMBAT	BODYPUMP	ZUMBA	BODYPUMP	
19:30	20:00	Fitness	QUEENAX ESQUENA	QUEENAX CORE	QUEENAX FUNCIONAL	QUEENAX CORE	QUEENAX HIIT
19:30	20:15	PP		AIGUAFITNESS			
20:30	21:15	SP	SPINNING VIRTUAL	SPINNING	SPINNING VIRTUAL	SPINNING	SPINNING VIRTUAL
19:30	20:15	1	PILATES	IOGA	PILATES	IOGA	BODYBALANCE
19:30	20:15	3	BODYPUMP	TONIFICACIÓ	BODYCOMBAT	ZUMBA	
20:30	21:00	Solarium	outdoor FITNESS	outdoor FITNESS	outdoor FITNESS	outdoor FITNESS	outdoor FITNESS
20:30	21:15	SP	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL
20:30	21:15	1	BODYBALANCE				
20:30	21:15	3		GAC	BODYPUMP	TONIFICACIÓ	
21:30	22:15	SP	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	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	10:15	SP	SPINNING VIRTUAL
10:00	10:45	1	IOGA
10:00	10:45	3	BODYPUMP
10:30	11:00	Fitness	QUEENAX CORE
11:00	11:45	SP	SPINNING
11:00	11:45	3	ZUMBA
12:00	12:30	Fitness	QUEENAX HIIT
12:30	13:15	SP	SPINNING VIRTUAL
13:30	14:15	SP	SPINNING VIRTUAL
14:30	15:15	SP	SPINNING VIRTUAL
15:30	16:15	SP	SPINNING VIRTUAL
16:30	17:15	SP	SPINNING VIRTUAL
17:30	18:00	Fitness	QUEENAX FUNCIONAL
17:30	18:15	SP	SPINNING VIRTUAL
18:30	19:00	Fitness	QUEENAX ESQUENA
18:30	19:15	SP	SPINNING VIRTUAL

INICI	FINAL	ESTUDI	DIUMENGE/FESTIU
9:30	10:15	SP	SPINNING VIRTUAL
10:30	11:00	Fitness	QUEENAX HIIT
10:30	11:15	SP	SPINNING VIRTUAL
11:30	12:00	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

Totes les activitats dirigides permeses a partir dels 12 anys



RESERVA LA TEVA PLAÇA A:

QUALSEVOL ACTIVITAT

COM?

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

trainingm

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.

** En cas de pluja les sessions d'OUTDOOR FITNESS es realitzaran a la Queenax.

www.hortaesportiva.cat

C/ Feliu i Codina, 27 · 08031 Barcelona · Telèfon: 93 427 64 79

➔ **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.

➔ **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.

➔ **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.

➔ **OUTDOOR FITNESS**

Activitat sobre el nou concepte d'entrenament a l'aire lliure, amb una major disponibilitat d'espai i una gran varietat de opcions per al treball funcional i suspensió. Disposaràs d'un gran nombre d'opcions per al treballar en grup com individualment, en un entorn ideal.

➔ **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**

Es 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.

➔ **QUEENAX ESQUENA**

Activitat centrada en la musculatura de l'esquena, on trobaràs exercicis que t'ajudaran a millorar l'elasticitat i to muscular de la zona.