

# PROGRAMA D'ACTIVITATS DIRIGIDES

Del 2 d'octubre al 24 de desembre

INICI	FINAL	ESTUDI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
7:30	8:15	PP		AIGUAFITNESS		AIGUAFITNESS	
7:30	8:15	SP	SPINNING VIRTUAL	SPINNING	SPINNING VIRTUAL	SPINNING	SPINNING VIRTUAL
7:30	8:15	2	COOL*				
7:30	8:15	3			BODY PUMP		TONIFICACIÓ
8:30	9:00	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					BODY BALANCE
8:30	9:15	3		BODY COMBAT		BODY PUMP	
9:30	10:15	PP		AIGUAFITNESS		AIGUAFITNESS	
9:30	10:15	PG	AIGUES PROFUNDES		AIGUES PROFUNDES		AIGÜES PROFUNDES
9:30	10:15	SP	SPINNING	SPINNING VIRTUAL	SPINNING	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL
9:30	10:15	1	IOGA	PILATES	IOGA	PILATES	IOGA
9:30	10:15	2					COOL*
9:30	10:15	3	BODY PUMP	ZUMBA	TONIFICACIÓ	BODY COMBAT	
10:30	11:00	Fitness	QUEENAX FUNCIONAL	QUEENAX SUAU	QUEENAX FUNCIONAL	QUEENAX SUAU	QUEENAX ESQUENA
10:30	11:15	SP	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING
10:30	11:15	1	BODY BALANCE	IOGA	BODY BALANCE	IOGA	
10:30	11:15	2			COOL*		
10:30	11:15	3	GIM SUAU	GAC	GIM SUAU	ZUMBA	GIM SUAU
11:30	12:00	Solarium	OUTDOOR FITNESS HIIT	OUTDOOR FITNESS FUNCIONAL	OUTDOOR FITNESS TRX	OUTDOOR FITNESS CORE	OUTDOOR FITNESS ESQUENA
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 FUNCIONAL	OUTDOOR FITNESS TRX	OUTDOOR FITNESS CORE	OUTDOOR FITNESS ESQUENA	OUTDOOR FITNESS HIIT
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 TRX	OUTDOOR FITNESS CORE	OUTDOOR FITNESS ESQUENA	OUTDOOR FITNESS HIIT	OUTDOOR FITNESS FUNCIONAL
17:30	18:15	SP	SPINNING VIRTUAL	SPINNING	SPINNING VIRTUAL	SPINNING	SPINNING VIRTUAL
17:30	18:15	1			PILATES	BODY BALANCE	
17:30	18:15	2	COOL*				COOL*
17:30	18:15	3	GAC	BODY COMBAT	BODY PUMP		ZUMBA
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
18:30	19:15	SP	SPINNING	SPINNING VIRTUAL	SPINNING	SPINNING VIRTUAL	SPINNING
18:30	19:15	1	IOGA	PILATES	IOGA	PILATES	
18:30	19:15	2		COOL*		COOL*	
18:30	19:15	3	BODY COMBAT	BODY PUMP	ZUMBA	GAC	
19:30	20:00	Fitness	QUEENAX ESQUENA	QUEENAX CORE	QUEENAX FUNCIONAL	QUEENAX CORE	QUEENAX HIIT
19:30	20:15	PP		AIGUAFITNESS			
19:30	20:15	SP	SPINNING VIRTUAL	SPINNING	SPINNING VIRTUAL	SPINNING	SPINNING VIRTUAL
19:30	20:15	1	PILATES	IOGA	PILATES	IOGA	BODY BALANCE
19:30	20:15	2			COOL*		
19:30	20:15	3	BODY PUMP	TONIFICACIÓ	BODY COMBAT	ZUMBA	
20:30	21:00	Solarium	OUTDOOR FITNESS CORE	OUTDOOR FITNESS ESQUENA	OUTDOOR FITNESS HIIT	OUTDOOR FITNESS FUNCIONAL	OUTDOOR FITNESS TRX
20:30	21:15	SP	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL
20:30	21:15	1	BODY BALANCE				
20:30	21:15	3		GAC	BODY PUMP	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	BODY PUMP
10:30	11:00	Fitness	QUEENAX CORE
11:00	11:45	SP	SPINNING
11:00	11:45	3	ZUMBA
12:00	12:30	Fitness	OUTDOOR FITNESS 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	OUTDOOR FITNESS 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	OUTDOOR FITNESS CORE
11:30	12:15	SP	SPINNING VIRTUAL
12:30	13:15	SP	SPINNING VIRTUAL

- MUSCULAR**
- MIXTE**
- MEDI AQUÀTIC**
- CARDIOVASCULAR**
- VIRTUAL**
- COS I MENT**
- COOL\***

Totes les activitats dirigides permeses a partir dels 12 anys



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.

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

\* Pròximament

## → 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.

Millorarà el teu sistema cardiovascular, enfortirà la musculatura de les cames, produirà una gran despesa calòrica, i reduirà el estrès entre d'altres.

## → ZUMBA

Activitat cardiovascular coreografiada basada en els balls llatinoamericans, com la salsa, cumbia, 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 marçials, 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, 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 tonificarà el tronc inferior i la zona de core.

També aconseguiràs augmentar la força de la musculatura de les cames, i millorarà 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 reduirà l'estrès, millorarà 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.

Enfortirà la musculatura interna treballant conjuntament el control, la concentració, fluïdesa, precisió, i respiració.

## → COOL\*

Entrenament d'alta intensitat (HIIT) que combina l'exercici cardiovascular sobre una Airbike o Indoorbike, el boxa i exercici amb el propi pes corporal. Desafia els teus límits!

## → 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.

### → 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.

## → 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 treball en grup com individualment, en un entorn ideal.

### → OUTDOOR FITNESS CORE

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

### → OUTDOOR FITNESS HIIT

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

### → OUTDOOR FITNESS 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.

### → OUTDOOR FITNESS 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.

### → OUTDOOR FITNESS TRX

Activitat que pretén realitzar exercicis en suspensió aprofitant part del pes del propi cos, millorant així la resistència total de cos.