

# PROGRAMA D'ACTIVITATS DIRIGIDES

Del 30 de desembre al 5 de gener

INICI	FINAL	ESTUDI	DILLUNS 30	DIMARTS 31	DIMECRES 1	DIJOUS 2	DIVENDRES 3
7:30	8:15	PP		AIGUAFITNESS			
7:30	8:15	SP	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL		SPINNING	SPINNING VIRTUAL
7:30	8:15	Cool	COOL				
7:30	8:15	3					
8:30	9:00	Fitness	QUEENAX FUNCIONAL	QUEENAX CORE		QUEENAX ESQUENA	QUEENAX HIIT
8:30	9:15	PP					
8:30	9:15	PG		AIGUES PROFUNDES		AIGUES PROFUNDES	
8:30	9:15	SP	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL		SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL
8:30	9:15	Cool					
8:30	9:15	3	TONIFICACIÓ				
9:30	10:15	PP		AIGUAFITNESS		AIGUAFITNESS	
9:30	10:15	PG	AIGUES PROFUNDES				AIGUES PROFUNDES
9:30	10:15	SP	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL		SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL
9:30	10:15	1	IOGA	PILATES		PILATES	
9:30	10:15	Cool		COOL			
9:30	10:15	3	BODYPUMP			BODYCOMBAT	
10:30	11:00	Fitness	QUEENAX CORE	QUEENAX SUAU		QUEENAX HIIT	QUEENAX FUNCIONAL
10:30	11:15	PP	AIGUAFITNESS				
10:30	11:15	SP	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL		SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL
10:30	11:15	1	BODYBALANCE	IOGA		IOGA	
10:30	11:15	Cool					
10:30	11:15	3		GAC		ZUMBA	TONIFICACIÓ
11:30	12:00	Solàrium	OUTDOOR FITNESS HIIT	OUTDOOR FITNESS FUNCIONAL		OUTDOOR FITNESS SUAU	OUTDOOR FITNESS ESQUENA
11:30	12:15	SP	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL		SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL
12:30	13:15	SP		SPINNING VIRTUAL		SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL
13:30	14:00	Solàrium	OUTDOOR FITNESS ESQUENA	OUTDOOR FITNESS HIIT		OUTDOOR FITNESS CORE	OUTDOOR FITNESS SUAU
13:30	14:15	SP		SPINNING VIRTUAL		SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL
14:30	15:15	SP				SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL
15:30	16:15	SP				SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL
16:30	17:15	SP				SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL
17:00	17:30	Solàrium	OUTDOOR FITNESS FUNCIONAL			OUTDOOR FITNESS ESQUENA	OUTDOOR FITNESS HIIT
17:30	18:15	SP	SPINNING VIRTUAL			SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL
17:30	18:15	1				BODYBALANCE	
17:30	18:15	Cool	COOL				COOL
17:30	18:15	3	GAC			BODYCOMBAT	
18:30	19:00	Fitness	QUEENAX HIIT			QUEENAX SUAU	QUEENAX ESQUENA
18:30	19:15	PP	AIGUAFITNESS			AIGUA HIIT	
18:30	19:15	SP	SPINNING			SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL
18:30	19:15	1	IOGA				BODYBALANCE
18:30	19:15	Cool				COOL	
18:30	19:15	3				GAC	
19:30	20:00	Fitness	QUEENAX CORE			QUEENAX HIIT	QUEENAX FUNCIONAL
19:30	20:15	PP					
19:30	20:15	SP	SPINNING VIRTUAL			SPINNING	SPINNING VIRTUAL
19:30	20:15	1				IOGA	
19:30	20:15	Cool					
19:30	20:15	3	BODYPUMP			BODYPUMP	
20:30	21:00	Solàrium	OUTDOOR FITNESS ESQUENA			OUTDOOR FITNESS CORE	OUTDOOR FITNESS SUAU
20:30	21:15	SP	SPINNING VIRTUAL			SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL
20:30	21:15	1					
20:30	21:15	3				TONIFICACIÓ	
21:30	22:15	SP	SPINNING VIRTUAL			SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL

INICI	FINAL	ESTUDI	DISSABTE 4
8:30	9:15	SP	SPINNING VIRTUAL
9:30	10:15	PP	AIGUAFITNESS
9:30	10:15	SP	SPINNING VIRTUAL
10:30	11:00	Fitness	QUEENAX CORE
10:30	11:15	SP	SPINNING VIRTUAL
10:30	11:15	1	
10:30	11:15	3	BODYPUMP
11:30	12:15	SP	SPINNING
11:30	12:15	3	ZUMBA
12:30	13:00	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 5
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.

## CARDIOVASCULAR

### → 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 llatino-americans, 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.

## MUSCULAR

### → 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 promig de 600 calories a través de l'alt nombre de repeticions que s'hi realitzen.

### → 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.

## MEDI AQUÀTIC

### → 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.

## 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!

## MIXTE

### → 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.

## MIXTE

### → 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 aconseguixes 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. Disparàs 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 SUAU

Activitat muscular que pretén treballar la tonificació general, mobilitat articular, coordinació, i cardiovascular de baixa intensitat.

#### → 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.

## COS I MENT

### → BODY BALANCE

Activitat muscular inspirada en el Ioga, 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 Ioga 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.