



# PROGRAMA ACTIVITATS DIRIGIDES 2019


HORARI	SALA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
<b>MATÍ</b>							
8:30 - 9:20	AB		En forma suau		En forma suau		
	C	Balance				Pilates	
9:30 - 10:20	AB			TBC	Zumba	Power Fitness	
	Cicling	Ciclisme Indoor					
	Piscina		Aquagim		Aquagim		
10:00 - 10:15	Fitness		Abdominals 15'		Abdominals 15'	Abdominals 15'	
10:30 - 11:20	Cicling			Ciclisme Indoor			
	AB		GAC		GAC		Cardio dance
10:45 - 11:00	Fitness			Abdominals 15'			
11:00 - 11:50	AB	Power Fitness					
11:30 - 12:20	AB		Body Complet	Tonificació	Power Fitness	Tonificació	Tonificació
12:00 - 12:15	Fitness	Abdominals 15'					
12:30 - 13:20	Cicling						Ciclisme Indoor
<b>TARDA</b>							
14:00 - 14:50	Cicling	Ciclisme Indoor					
	AB			Functional Training			
15:30 - 16:20	C		Pilates		Pilates		
16:00 - 16:50	AB					GAC	
17:30 - 18:20	AB		Functional Training				
	C	Pilates		Pilates		Pilates	
18:30 - 19:20	Cicling	Ciclisme Indoor		Body Cicling		Ciclisme Indoor	
	AB				Power Fitness		
19:00 - 19:50	Piscina	Aquagim		Aquagim			
	Fitness	Abdominals 15'	Abdominals 15'			Abdominals 15'	
	Cicling		Ciclisme Indoor				
	AB		Tonificació				
19:30 - 20:20	AB	Cardio dance	Step		Step		
	Cicling			Ciclisme Indoor	Ciclisme Indoor		
20:00 - 20:15	Fitness			Abdominals 15'	Abdominals 15'		
20:00 - 20:50	AB			Zumba			
20:30 - 21:20	AB	Power Fitness	TBC	GAC	TBC		


 Activitats combinades

 Activitats aquàtiques

 Entrenament cardiovascular

 Entrenament muscular

 Activitats holístiques

 Activitats express 15'

La coordinació del centre podrà, quan ho consideri necessari, modificar el nombre de sessions, els continguts, els horaris i els tècnics que les imparteixen. Per impossibilitat de material de substitució es podrà no impartir una sessió. Possible reducció de classes al nadal i estiu.

10/01/2019

## DEFINICIÓ DE LES ACTIVITATS DIRIGIDES (activitats per a adults)

### Entrenament cardiovascular

*Augment de la força, resistència muscular i millora de la composició corporal. Dissenyades per millorar el sistema cardiovascular i respiratori. Indicades per augmentar la despesa energètica i millorar la composició corporal.*

**Ciclisme Indoor:** Entrenament cardiovascular altament eficaç, que es desenvolupa sobre una bicicleta de pinyó fix, i te com principal objectiu la disminució del percentatge de greix corporal i la millora de la resistència.

**Cardio Dance:** Sessions molt motivants on es treballa principalment la capacitat aeròbica i la coordinació mitjançant coreografies amb diferents estils musicals.

**Step:** Activitat coreografiada d'entrenament continuat sobre una plataforma (step) en la que es treballa la capacitat aeròbica, resistència muscular i coordinació.

**Body Complet:** Combinació de treballs cardiovasculars (resistència), muscular general (força-resistència), estiraments i relaxació muscular.

**Zumba:** Sistema d'exercicis molt dinàmic que, gràcies a la combinació de moviments, tonifica i esculpeix el teu cos. Fusió de ball coreografiat i exercicis específics d'entrenament cardiovascular al so de la música del moment.

**Body Cycling:** Combinació de ciclisme indoor i exercicis musculars.

### Entrenament muscular

*Augment de la força, resistència muscular i millora de la composició corporal.*

**Tonificació:** Sessions que mitjançant exercicis específics ajuden a tonificar i enfortir la musculatura de tot el cos amb varietat de material.

**GAC:** Activitat de treball localitzat dissenyada per definir i tonificar la musculatura de glutis, abdominals i cames.

**Power Fitness:** Entrenament on es treballen tots els grups musculars del cos, amb un material específic (peses) i en grup. Sessions sense moviments coreografiats i amb suport musical.

**Functional Training:** Activitat amb exercicis que impliquen moviments complexos del tren superior, tren inferior i el cuore. Es busca la millora de la coordinació, l'equilibri i capacitat pulmonar mitjançant l'activitat d'alta intensitat.

### Activitats combinades

*Obtenció en una mateixa sessió dels beneficis de més d'un programa amb un treball aeròbic, de tonificació muscular i/o estiraments.*

**TBC (Total Body Conditioning):** Entrenament cardiovascular de moderada a alta intensitat intercalat amb treball de tonificació muscular. Treball intervalic ideal per cremar calories.

**En forma suau:** Amb aquestes sessions aconseguiràs posar-te en forma de manera gradual. Es treballa la flexibilitat, el to muscular, la correcció postural i la relaxació.

### Activitats holístiques

*Desenvolupament integral i enfortiment dels músculs centrals per millorar l'estabilitat i centrant-se en el coneixement del cos, la respiració i la relaxació. Obtenint millores en la flexibilitat, mobilitat articular, musculatura interna i equilibri.*

**Balance:** Programa d'entrenament inspirat en el ioga, el tai-txi i el pilates que millora la flexibilitat, la força, i et donarà una sensació de calma i benestar donant com a resultat una sessió holística que et portarà a un estat d'harmonia i equilibri.

**Pilates:** Mètode d'entrenament centrat en el desenvolupament dels músculs abdominals y de la part baixa de l'esquena per mantenir l'equilibri corporal i dotar d'estabilitat i fermesa a la columna vertebral.

### Activitat aquàtica

**Aquagim:** Sessions de gimnàstica aquàtica on, mitjançant diferents materials, s'aprofiten els beneficis terapèutics de l'aigua per realitzar un treball de la millora de la condició física general.