



ACTIVITATS DIRIGIDES

HORARI SESSIÓ	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
07:30 - 08:20	BODYSHAPE		CICLO		ZUMBA
08:30 - 09:20	BODYBALANCE	WET INTERVAL	GAC	WET CIRCUIT	PILATES
09:30 - 10:20	WET INTERVAL	CICLO	WET CIRCUIT	ZUMBA	WET GYM
10:30 - 11:20		PILATES		GAC	
14:30 - 15:20		CICLO		BODYSHAPE	
15:30 - 16:20	ZUMBA	WET CIRCUIT	CICLO	PILATES	
18:10 - 19:00	BODYSHAPE		CICLO		ZUMBA
19:10 - 20:00	ZUMBA	CICLO	WET CIRCUIT	CICLO	PILATES
20:10 - 21:00	WET INTERVAL	BODYSHAPE	CICLO	ZUMBA	



ACTIVITATS DE TREBALL CARDIOVASCULAR

CICLO: Activitat dirigida en què es pedaleja amb una bicicleta estàtica de pinyó fix al ritme de la música, simulant diferents perfils a intensitat mitja alta.

ZUMBA: Activitat dirigida i coreografiada al ritme de la música. La sessió està estructurada en vàries cançons amb coreografies diferents, fàcils de seguir.



ACTIVITATS DE TONIFICACIÓ MUSCULAR

BODYSHAPE: Millora de la força i la resistència muscular, dels principals grups musculars del cos, amb un pes lliure (barra i discos) i al ritme de la música.

GAC: Sessió destinada a la tonificació de la zona abdominal, glutis i les cames.



ACTIVITATS DE COS I MENT

PILATES: Activitat destinada a enfortir i augmentar la musculatura més profunda, especialment de l'esquena i la zona abdominal.

BODYBALANCE: Activitat que combina diferents tipus d'activitats: tai-xí, ioga, pilates, orienta a millorar la força, flexibilitat, equilibri i la postura.



ACTIVITATS AQUÀTIQUES

WET INTERVAL: Combina exercicis aeròbics i de tonificació d'alta i baixa intensitat.

WET CIRCUIT: Activitat aquàtica organitzada en circuit, per estacions i temps on s'alternen exercicis aeròbics o musculars.

WET GYM: Exercicis de força-resistència amb o sense material per millorar el to muscular.