

Inici	Final	Espai	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRÉS	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
07.30	08.20	SC	CICLISME INDOOR		CICLISME INDOOR		CICLISME VIRTUAL		
08.30	09.20	PP		AIGUASALUT		AIGUASALUT			
		PS	AIGUAFITNES		AIGUAFITNES		AIGUAFITNES		
		SC		CICLISME VIRTUAL		CICLISME VIRTUAL			
		S1	ZUMBA	FITPUMP	IBT	POSTURAL	ZUMBA		
		S2	GIMSUAU		POSTURAL				
08.30	08.45	SF	ABDOMINALS EXPRES		ABDOMINALS EXPRES	ABDOMINALS EXPRES			
09.30	10.20	PP		AIGUAGIM					
		PS				AIGUAFITNES			
		SC	CICLISME INDOOR		CICLISME INDOOR			CICLISME INDOOR	CICLISME VIRTUAL
		S1	IBT	ZUMBA	POSTURAL	PILATES	ZUMBA		
		S2		POSTURAL	GAC		IBT		
09.30	9.45	SF	ESTIRAMENTS EXPRES			ABDOMINALS EXPRES	ESTIRAMENTS EXPRES		
10.30	11.20	SC					CICLISME VIRTUAL		
		S1	PILATES	CARDIOBOX	PILATES	FITPUMP	GIMSUAU	GAC	
		S2	GAC	GIMSUAU	IBT	POSTURAL			
10.30	10.45	SF	ABDOMINALS EXPRES	ESTIRAMENTS EXPRES	ABDOMINALS EXPRES	ESTIRAMENTS EXPRES	ABDOMINALS EXPRES		
11.30	12.20	SC		CICLISME VIRTUAL		CICLISME VIRTUAL		CICLISME VIRTUAL	CICLISME VIRTUAL
11.30	11.45	SF	ESTIRAMENTS EXPRES	ABDOMINALS EXPRES	ESTIRAMENTS EXPRES	ABDOMINALS EXPRES	FUNCIONAL 30'		
12.30	13.20	PP					AIGUASALUT		
		PS	AIGUAFITNES	AIGUAFITNES					
		SC	CICLISME VIRTUAL				CICLISME VIRTUAL		
		S1		PILATES		PILATES			
12.30	12.45	SF	ABDOMINALS EXPRES	ABDOMINALS EXPRES	FUNCIONAL 30'		ESTIRAMENTS EXPRES		
13.30	14.20	SC			CICLISME VIRTUAL			CICLISME VIRTUAL	
13.30	13.45	SF	ESTIRAMENTS EXPRES	ABDOMINALS EXPRES	ABDOMINALS EXPRES	ESTIRAMENTS EXPRES			
14.30	15.20	SC		CICLISME VIRTUAL		CICLISME VIRTUAL			
		S1	GAC		IBT		PILATES		
15.15	16.05	PP	AIGUAGIM		AIGUAGIM				
15.30	16.20	SC			CICLISME VIRTUAL		CICLISME VIRTUAL	CICLISME VIRTUAL	
		S1	IBT	FITPUMP	GAC	GIMSUAU	IBT		
16.15	17.05	SC	CICLISME VIRTUAL				CICLISME VIRTUAL		
		S2	POSTURAL		PILATES				
16.15	16.30	SF	FUNCIONAL 30'	ABDOMINALS EXPRES	FUNCIONAL 30'	FUNCIONAL 30'			
17.15	18.05	SC		CICLISME INDOOR			CICLISME VIRTUAL	CICLISME VIRTUAL	
		S1	FITPUMP	ZUMBA	ZUMBA	GAC	POSTURAL		
		S2		GIMSUAU		PILATES			
17.15	17.30	SF	ABDOMINALS EXPRES		ABDOMINALS EXPRES		FUNCIONAL 30'		
18.15	19.05	PP	AIGUASALUT		AIGUAGIM				
		SC	CICLISME INDOOR		CICLISME INDOOR	CICLISME INDOOR			
		S1	ZUMBA	IBT	PILATES	ZUMBA	FITPUMP		
		S2	PILATES	POSTURAL	GAC		POSTURAL		
18.15	18.30	SF	ESTIRAMENTS EXPRES	ESTIRAMENTS EXPRES	ABDOMINALS EXPRES	ESTIRAMENTS EXPRES	ESTIRAMENTS EXPRES		
19.15	20.05	PS		AIGUAFITNES		AIGUAFITNES	AIGUAFITNES	CICLISME VIRTUAL	
		SC		CICLISME INDOOR			CICLISME INDOOR		
		S1	GAC	FITPUMP	ZUMBA	CARDIOBOX	ZUMBA		
		S2	POSTURAL		IBT	POSTURAL	PILATES		
19.15	19.30	SF	ABDOMINALS EXPRES	FUNCIONAL 30'	FUNCIONAL 30'	ESTIRAMENTS EXPRES	ABDOMINALS EXPRES		
20.15	21.05	PS	AIGUAHARD		AIGUAHARD				
		SC	CICLISME INDOOR		CICLISME INDOOR	CICLISME INDOOR			
		S1	PILATES	GAC	POSTURAL	IBT			
		S2		POSTURAL					
20.15	20.30	SF			ESTIRAMENTS EXPRES		FUNCIONAL 30'		
21.15	21.45	SF		FUNCIONAL 30'		FUNCIONAL 30'			

MATI

MIGDIA

TARDA

S1. SALA DIRIGIDES 1

CARDIOVASCULAR

S2. SALA DIRIGIDES 2

TONIFICACIÓ

SC. SALA CICLISME INDOOR

MIXTE

SF. SALA FITNESS

SALUT

PP. PISCINA PETITA

AQUÀTIQUES

PS. PISCINA SEMIFONDA

# DEFINICIÓ DE LES ACTIVITATS DIRIGIDES

	ACTIVITAT	DESCRIPCIÓ
<b>CARDIO</b>	<b>CICLISME INDOOR</b>	Activitat física col·lectiva realitzada sobre una bicicleta estàtica amb tècnic presencial i seguint el ritme de la música. S'efectua un treball predominantment cardiovascular d'alta intensitat incidint principalment en els grups musculars del tren inferior.
	<b>VIRTUAL BIKE</b>	Activitat física col·lectiva realitzada sobre una bicicleta estàtica dirigida per un tècnic virtual i seguint el ritme de la música. S'efectua un treball predominantment cardiovascular d'alta intensitat incidint principalment en els grups musculars del tren inferior.
	<b>ZUMBA</b>	Activitat física cardiovascular on es realitzen diferents coreografies senzilles i divertides mitjançant passos bàsics de la dansa llatina i altres estils.
<b>TONO</b>	<b>ABD. EXPRÉS</b>	Sessió de 15 minuts on es treballa la musculatura de la zona abdominal.
	<b>FITPUMP</b>	Activitat dirigida coreografiada amb suport musical on es treballa la força i la resistència muscular de tot el cos amb el suport de discos i barres.
	<b>GAC</b>	Sessió d'entrenament muscular, on es realitza un treball localitzat en el tronc inferior i core (glutis, cames, abdominals, sòl pèlvic, zona baixa de l'esquena) amb material o sense i al ritme de la música.
<b>MIXTE</b>	<b>INTERVAL BODY TRAINING (IBT)</b>	Activitat dirigida amb suport musical que combina exercicis aeròbics amb exercicis de força i resistència muscular. Ofereix un condicionament físic general.
	<b>FUNCIONAL</b>	Sessió oberta d'entrenament grupal on es realitza un entrenament corporal complet, incidint en factors de la condició física com la força, la resistència i la potència.
	<b>CARDIOBOX</b>	Sessions d'entrenament de resistència, força i flexibilitat en un format senzill on la música s'utilitza com a element motivador fent ús de moviments adaptats de diferents arts marcial.
<b>SALUT</b>	<b>POSTURAL</b>	Sessió d'entrenament basat en la reeducació corporal i tonificació muscular per evitar, corregir i prevenir les conseqüències d'una errònia col·locació postural.
	<b>PILATES</b>	Activitat dirigida que té com a finalitat reforçar i tonificar els músculs, millorar la postura i aportar flexibilitat i equilibri involucrant el cos i la ment.
	<b>ESTIRAMENTS EXPRÉS</b>	Sessió d'estiraments estàtics, suaus i progressius, que milloren la flexibilitat i l'elasticitat. Ajuda a prevenir lesions i molèsties musculars. Té una durada de 15 minuts.
	<b>GIMSUAU</b>	Sessió on es treballa tot el cos d'una forma dinàmica i divertida amb tot tipus de material. Els moviments són més lents i més controlats que en altres activitats.
<b>AQUÀTICA</b>	<b>AIGUAGIM</b>	Activitat que combina exercicis cardiovasculars i de tonificació muscular en el medi aquàtic amb l'objectiu de millorar la condició física en general. Es treballa amb diferents materials i acompanyament musical a la piscina poc fonda.
	<b>AIGUAFITNES</b>	Sessió d'entrenament muscular en el medi aquàtic on es realitzen exercicis de força-resistència sense coreografiar. Es treballa amb diferents materials i acompanyament musical a la piscina semi-fonda.
	<b>AIGUAHARD</b>	Activitat d'alta intensitat que es realitza a la piscina fonda i que combina exercicis de treball funcional amb diferents tipus de materials fora de l'aigua, exercicis aquàtics de natació i fitness aquàtic.
	<b>AIGUASALUT</b>	És una activitat aquàtica en la que es treballa de forma integral tot el cos, amb l'objectiu de reforçar, mobilitzar i relaxar. Està dirigit a tots els públics independentment de la seva condició física, és perfecte per a qui hagi de realitzar alguna activitat de baix impacte.

(1) Aquestes activitats necessiten inscripció prèvia. (2) La direcció podrà, quan ho cregui oportú per necessitats del servei, modificar el nombre i l'ordre de les sessions, el contingut, els horaris i els tècnics que les imparteixen. (3) Aquestes activitats estan destinades a majors de 16 anys.