

PROGRAMA D'ACTIVITATS DIRIGIDES

del 20 al 24 d'octubre

INICI	FINAL	ESPAI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
7:15	8:05	SALA 2	FULLBODY		TONO		HIPOPILATES	
7:15	8:00	SALA 4		CICLO INDOOR				
7:15	8:05	SALA 1					CROSS TRAINING	
7:15	8:05	SALA 2		BODYBALANCE		PILATES		
8:15	8:45	SALA 2	CORE	HIPOPRESSIUS	ESTIRAMENTS	FOAM ROLLER		
8:30	9:15	PISCINA	AQUAGYM		AQUAHIIT	AQUAGYM	AQUAPILATES	
9:15	10:15	SALA 3						PILATES LESMILLS
9:30	10:15	PISCINA	AQUAHIIT	AQUAGYM	AQUADANCE	AQUAHIIT	AQUAHIIT	
9:30	10:20	SALA 2	PILATES		GAC	BODYBALANCE	TONO	
9:30	10:20	SALA 3		FULLBODY		CROSS TRAINING		
10:30	11:20	SALA 3	ESCOLA ESQUENA		ESCOLA ESQUENA		IOGA	CROSS TRAINING
10:30	11:00	SALA 1			EMOM		ENDURANCE	
10:30	11:15	SALA 4				CICLO INDOOR		
10:30	11:20	SALA 3		MOBILITY	IOGA			
10:30	11:20	SALA 2		GYM SUAU		GYM SUAU		
10:30	11:15	PISCINA	AQUAGYM	AQUAPILATES			AQUAGYM	
11:30	12:15	PISCINA			AQUAHIIT			
11:30	12:30	SALA 3						
11:30	12:00	SALA 3	AMRAP	DOLOR LUMBAR		DOLOR CERVICAL	HIPOPRESSIUS	
15:30	16:20	SALA 4					CICLO INDOOR	
15:30	16:20	SALA 3		MOBILITY	IOGA	PILATES LESMILLS		
15:30	16:20	SALA 2	BODYPUMP LESMILLS					
15:30	16:20	SALA 1			CROSS TRAINING			
15:30	16:20	PISCINA				NATACIÓ ADULTS		
16:30	17:20	SALA 3	IOGA	AMRAP FORÇA	GAC	AMRAP + EMOM	FULLBODY	
17:30	18:20	SALA 3	BODYBALANCE					
17:30	18:20	SALA 1	CROSS JOVES		CROSS JOVES		CROSS JOVES	
17:30	18:20	SALA 3		IOGA	PILATES	IOGA		
18:00	18:50	SALA 1		ENDURANCE				
18:00	18:50	SALA 3					PILATES	
18:30	19:20	SALA 1	CROSS TRAINING					
18:30	19:20	SALA 2	STRONG	BODYPUMP LESMILLS	ZUMBA	ZUMBA		
18:30	19:20	SALA 3	PILATES	CARDIO TONO	FULLBODY	ESCOLA ESQUENA		
18:30	19:20	SALA 1				ENDURANCE		
18:30	19:15	SALA 4	CICLO INDOOR		CICLO INDOOR	CICLO INDOOR		
19:00	19:50	SALA 3					CROSS TRAINING	
19:00	19:30	SALA 1		AMRAP FORÇA				
19:00	20:00	PISCINA	NATACIÓ JOVES		NATACIÓ JOVES		NATACIÓ JOVES	
19:30	20:20	SALA 2	ZUMBA	PILATES	BODYPUMP LESMILLS	BODYPUMP LESMILLS		
19:30	20:15	SALA 4	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR		CICLO INDOOR	
19:30	20:15	PISCINA	AQUAGYM	AQUADANCE	AQUAHIIT	AQUAGYM	AQUAHIIT	
19:30	20:15	SALA 3				CROSS TRAINING		
19:30	20:30	PISCINA	INICIACIÓ NATACIÓ ADULTS	NATACIÓ ADULTS	INICIACIÓ NATACIÓ ADULTS	NATACIÓ ADULTS		
20:30	21:15	SALA 4						
20:30	21:20	SALA 2		BODYPUMP LESMILLS	GAC	PILATES LESMILLS		
20:30	21:15	SALA 3	CROSS TRAINING					

PROGRAMA D'ACTIVITATS DIRIGIDES

del 27 al 31 d'octubre

INICI	FINAL	ESPAI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
7:15	8:05	SALA 2	FULLBODY		TONO		HIPOPILATES	FESTIU
7:15	8:00	SALA 4		CICLO INDOOR				
7:15	8:05	SALA 1					CROSS TRAINING	
7:15	8:05	SALA 2		BODYBALANCE		PILATES		
8:15	8:45	SALA 2	CORE	HIPOPRESSIUS	ESTIRAMENTS	FOAM ROLLER		
8:30	9:15	PISCINA	AQUAGYM		AQUAHIIT	AQUAGYM	AQUAPILATES	
9:15	10:15	SALA 3						FESTIU
9:30	10:15	PISCINA	AQUAHIIT	AQUAGYM	AQUADANCE	AQUAHIIT	AQUAHIIT	
9:30	10:20	SALA 2	PILATES		GAC	BODYBALANCE	TONO	
9:30	10:20	SALA 3		FULLBODY		CROSS TRAINING		
10:30	11:20	SALA 3	ESCOLA ESQUENA		ESCOLA ESQUENA		IOGA	
10:30	11:00	SALA 1			EMOM		ENDURANCE	
10:30	11:15	SALA 4				CICLO INDOOR		
10:30	11:20	SALA 3		MOBILITY	IOGA			
10:30	11:20	SALA 2		GYM SUAU		GYM SUAU		
10:30	11:15	PISCINA	AQUAGYM	AQUAPILATES			AQUAGYM	
11:30	12:15	PISCINA			AQUAHIIT			
11:30	12:30	SALA 3						
11:30	12:00	SALA 3	AMRAP	DOLOR LUMBAR		DOLOR CERVICAL	HIPOPRESSIUS	
15:30	16:15	SALA 4					CICLO INDOOR	FESTIU
15:30	16:20	SALA 3		MOBILITY	IOGA	PILATES		
15:30	16:20	SALA 2	BODYPUMP _{LES MILLS}					
15:30	16:20	SALA 1			CROSS TRAINING			
15:30	16:20	PISCINA				NATACIÓ ADULTS		
16:30	17:20	SALA 3	IOGA	AMRAP FORÇA	GAC	AMRAP + EMOM	FULLBODY	
17:30	18:20	SALA 3	BODYBALANCE					
17:30	18:20	SALA 1	CROSS JOVES		CROSS JOVES		CROSS JOVES	
17:30	18:20	SALA 3		IOGA	PILATES	IOGA		
18:00	18:50	SALA 1		ENDURANCE				
18:00	18:50	SALA 3					PILATES	
18:30	19:20	SALA 1	CROSS TRAINING					
18:30	19:20	SALA 2	STRONG	BODYPUMP _{LES MILLS}	ZUMBA	ZUMBA		
18:30	19:20	SALA 3	PILATES	CARDIO TONO	FULLBODY	ESCOLA ESQUENA		
18:30	19:20	SALA 1				ENDURANCE		
18:30	19:15	SALA 4	CICLO INDOOR		CICLO INDOOR	CICLO INDOOR		
19:00	19:50	SALA 3					CROSS TRAINING	
19:00	19:30	SALA 1		AMRAP FORÇA				
19:00	20:00	PISCINA	NATACIÓ JOVES		NATACIÓ JOVES		NATACIÓ JOVES	
19:30	20:20	SALA 2	ZUMBA	PILATES	BODYPUMP _{LES MILLS}	BODYPUMP _{LES MILLS}		FESTIU
19:30	20:15	SALA 4	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR		CICLO INDOOR	
19:30	20:15	PISCINA	AQUAGYM	AQUADANCE	AQUAHIIT	AQUAGYM	AQUAHIIT	
19:30	20:15	SALA 3				CROSS TRAINING		
19:30	20:30	PISCINA	INICIACIÓ NATACIÓ ADULTS	NATACIÓ ADULTS	INICIACIÓ NATACIÓ ADULTS	NATACIÓ ADULTS		
20:30	21:15	SALA 4						
20:30	21:20	SALA 2		BODYPUMP _{LES MILLS}	GAC	PILATES _{LES MILLS}		
20:30	21:15	SALA 3	CROSS TRAINING					

PROGRAMA D'ACTIVITATS DIRIGIDES

Llegenda d'activitats

RESERVA DE TIQUETS PER A LES ACTIVITATS DIRIGIDES

Podeu recollir els tiquets de reserva de plaça per a les activitats dirigides a recepció, a partir d'1 hora abans de l'inici de l'activitat

- Activitats de tonificació
- Activitats de baix impacte, estiraments i posició corporal
- Activitats de ciclisme indoor
- Treball muscular del cos per millorar l'estabilitat, la força i el control postural.
- Activitats aquàtiques
- Activitats que combinen treball de força i cardiovascular
- Circuits d'entrenament funcional on es treballa la força i la capacitat cardiovascular
- Programa de treball cardiovascular intens amb gestos d'arts marcial
- BODYPUMP** Les Mills Programa de força i tonificació amb barres i discos
- ZUMBA** Exercicis aeròbics al ritme de música llatina
- CIRCU** Activitat basada en la flexibilitat, respiració i mobilitat
- Grups d'entrenament de natació:
 - Grup nens (de 6 a 11 anys)
 - Grup joves (de 12 a 15 anys)
 - Grup adults
- Circuits d'entrenament funcional (cross training) per a joves d'entre 12 i 15 anys on es treballa la força i la capacitat cardiovascular

●● Servei gratuït exclusiu per als abonats del centre

Per poder-hi participar, cal ser soci i haver-se inscrit prèviament a l'activitat. L'assistència ha de ser continuada durant tot el curs.

Tant per als grups d'entrenament de natació com per al Cross Training per a joves, caldrà apuntar-se a una llista a recepció i comprometre's a assistir-hi setmanalment. Un cop s'omplin les 12 places disponibles per grup, s'obrirà una llista d'espera per cobrir possibles baixes i donar entrada a nous participants.

El funcionament serà com el dels cursos de natació: si t'apuntes, per exemple, al cross training dels dilluns, caldrà assistir-hi cada setmana. En cas contrari, es pot perdre la plaça.

En períodes de menor afluència d'usuaris (Nadal, Setmana Santa i estiu), es reduirà el nombre d'activitats. La direcció es reserva el dret de modificar les activitats d'aquest horari, així com els tècnics que les imparteixen.