

PROGRAMA D'ACTIVITATS DIRIGIDES

del 4 al 8 d'agost

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

PROGRAMA D'ACTIVITATS DIRIGIDES

de l'11 al 15 d'agost

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



LA PISCINA

Centre d'esport i salut de La Selva

PROGRAMA D'ACTIVITATS DIRIGIDES

del 18 al 22 d'agost

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

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.



LA PISCINA

Centre d'esport i salut de La Selva

PROGRAMA D'ACTIVITATS DIRIGIDES del 25 al 29 d'agost

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

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.

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
-  Programa de força i tonificació amb barres i discos
-  Exercicis aeròbics al ritme de música llatina
-  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 cursets 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.