






INICI - FINAL SALA DILLUNS DIMARTS DIMECRES DIJOUS DIVENDRES







7.00 - 7.50 h	CYC		CYCLING		CYCLING	
	S3					
8.00 - 8.50 h	S1	GENT GRAN		GENT GRAN		
9.00 - 9.50 h	S1		GENT GRAN	TONIFICACIÓ	GENT GRAN	TBC
	S2				PILATES	
	CYC		CYCLING			
10.00 - 10.50 h	S1		GENT GRAN	ESTIRAMENTS	GENT GRAN	HATHA IOGA
	S2	PILATES	TONIFICACIÓ			
11.00 - 11.50 h	S1	GENT GRAN	GENT GRAN	GENT GRAN	GENT GRAN	

14.30 - 15.15 h	S1		STRONG by 			
	CYC	CYCLING		CYCLING		CYCLING
15.30 - 16.15 h	S3	FUNCIONAL TRAINING		FUNCIONAL TRAINING		FUNCIONAL TRAINING
	S1	PILATES			FIT GIRL	
	S2					HATHA IOGA
	S3		FUNCIONAL TRAINING			

17.20 - 18.05 h	S2	MINI ZUMBA			MINI ZUMBA	
18.10 - 19.00 h	S1	MINI ZUMBA	TBC	PILATES	MINI ZUMBA	TONIFICACIÓ
	S2	HATHA IOGA		HATHA IOGA		PILATES
	CYC	CYCLING			CYCLING	
	S3		FUNCIONAL TRAINING	FUNCIONAL KIDS	FUNCIONAL TRAINING	
19.10 - 20.00 h	S1	TONIFICACIÓ	STRONG by 	TONIFICACIÓ		TONIFICACIÓ
	S2	PILATES		ESTIRAMENTS		HATHA IOGA
	CYC	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING
	S3				CIRCUIT TRAINING	
20.10 - 21.00 h	S1	TONIFICACIÓ	MANTENIMENT	FIT GIRL	GAC	
	S2		PILATES		MANTENIMENT	ESTIRAMENTS
	CYC	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING
	S3					CIRCUIT TRAINING
21.10 - 22.00 h	S3					

* AQUESTES ACTIVITATS TENEN UN PREU ESPECIAL. CONSULTA A RECEPCIÓ O AL PERSONAL DEL FITNESS

La Direcció de Fitness podrà, quan ho consideri necessari, anul·lar una classe, modificar el nombre de sessions, el contingut i horari d'aquestes i els tècnics que les imparteixen.

						
Activitats aquàtiques	Activitats cardio intensitat mitja	Activitats cardio intensitat alta	Activitats muscular intensitat baixa	Activitats muscular intensitat mitja	Activitats muscular intensitat alta	Activitat mixta muscular/cardio intensitat alta

DESCRIPCIÓ DE LES ACTIVITATS

ADULTS

Pilates. Activitat destinada a “moldejar” i estirar cada múscul a través d'una sèrie d'exercicis fluids que t'ajudaran a reforçar, flexibilitzar i tonificar el cos.

Ciclisme Indoor. Activitat aeròbica d'alta intensitat que simula etapes ciclistes pedalejant en una bicicleta estàtica en sessions de 45 minuts.

Estiraments. Sessió dedicada a estirar els músculs del cos, millorant la flexibilitat mitjançant exercicis específics per afavorir la relaxació, tant física com mental.

Manteniment. Sessió destinada a treballar totes les capacitats físiques de forma repartida: Resistència, força, flexibilitat, velocitat, coordinació...

GAC. Activitat d'alta intensitat orientada a realitzar un treball muscular de glutis, abdominals, i cames.

Tonificació. Classe muscular d'intensitat mitja que té com a objectiu reforçar la musculatura global tonificant tot el cos.

TBC. Total Body Conditioning significa condicionament corporal total. Es pretén aconseguir un entrenament total del cos combinant diferents tipus d'exercicis per treballar totes les zones del cos ajudant-se de diferents elements, com gomes, steps, manuelles, barres, etc.

Zumba. Activitat cardiovascular en la qual s'utilitza dins de les seves rutines de ball, ritmes llatins com: salsa, merengue, cúmbia, reggaeton, samba i bachata.

Hatha loga. Combinació de postures físiques (asanes), d'exercicis respiratoris (pranayames) i d'un treball o consciència interior a la qual s'arriba a través de la relaxació i la meditació, quietud mental.

Gim Suau. Activitat muscular de baixa intensitat on es realitzen moviments d'educació postural i tonificació suau.

Abs Estiraments. Classe orientada a millorar el to muscular de la zona abdominal i relaxar i estirar la musculatura de tot el cos.

CrossFabra. Programa de condicionament físic basat en un entrenament constantment variat de moviments funcionals, i que es desenvolupa amb una alta intensitat. Es treballen les deu grans àrees físiques principals: agilitat, coordinació, equilibri, flexibilitat, força, potència, precisió, resistència cardiorespiratòria, resistència muscular i velocitat.

Strong By. Combina moviments que treballen amb el pes del teu propi cos, condicionament muscular, exercici cardiovascular i moviments pliomètrics sincronitzats amb música original especialment dissenyada per a que coincideixi amb cada moviment.

Gent Gran. Activitat orientada a mantenir-nos en forma a partir dels 65 anys gràcies al treball de força, resistència, flexibilitat i coordinació.

Funcional Training. L'entrenament funcional adopta la multi-faceta (diversitat d'exercicis) i un acostament integrat per millorar la força i el condicionament total gràcies als exercicis musculars i de resistència exercits amb el propi cos.

Circuit Training. S'utilitza la mateixa metodologia que l'entrenament funcional afegint circuits amb material funcional i amb el propi cos orientat a aconseguir la màxima eficiència d'entrenament.

Fit Girl. Activitat d'alta intensitat, amb metodologia d'entrenament funcional, emfatitzant la musculatura de trem inferior.

INFANTILS

MiniZumba. Activitat cardiovascular en la qual s'utilitza dins de les seves rutines de ball, ritmes llatins com: salsa, merengue, cúmbia, reggaeton, i samba, bachata adaptada pels nens i nenes.

Funcional Kids. L'entrenament funcional adopta la multi-faceta (diversitat d'exercicis) i un acostament integrat per millorar la força i el condicionament total gràcies als exercicis musculars i de resistència exercits amb el propi co, adaptat als joves entre 12 i 16 anys.