

FABRA

A partir de dilluns 7 de gener

ACTIVITATS FITNESS

MATÍ

MIGDIA

TARDA

NIT

INICI - FINAL	SALA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
7.10 - 7.55 h	S3	CROSSFABRA *		CROSSFABRA *		CROSSFABRA *
7.10 - 7.55 h	CYCLING		CICLISME INDOOR		CICLISME INDOOR	
8.00 - 8.50 h	S1	SENIOR FIT *	POWER PUMP	SENIOR FIT *	FUNCIONAL TRAINING	TONIFICACIÓ
9.00 - 9.50 h	S1	ZUMBA	SENIOR FIT *	ZUMBA	SENIOR FIT *	AEROBIC
	CYCLING		CICLISME INDOOR			
10.00 - 10.50 h	S2				GYM SUAU	
	S1	PILATES	SENIOR FIT *	TONIFICACIÓ	SENIOR FIT *	ESTIRAMENTS
11.00 - 11.50 h	S2		HATHA IOGA		ZUMBA	
	S1	SENIOR FIT *	SENIOR FIT *	SENIOR FIT *	SENIOR FIT *	
14.30 - 15.15 h	S2		ZUMBA		STRONG by	
	S3	FUNCIONAL TRAINING	CROSSFABRA *	FUNCIONAL TRAINING	CROSSFABRA *	FUNCIONAL TRAINING
15.30 - 16.15 h	S1	PILATES	POWERPUMP	ZUMBA	AEROBIC	
	CYCLING		CICLISME INDOOR			HATHA IOGA
17.10 - 18.00 h	S2	MINI ZUMBA *		MINI ZUMBA *		MINI ZUMBA *
18.10 - 19.00 h	S1	GAC	AEROBIC	PILATES		PILATES
	S2	MINI ZUMBA	GAC	HATHA IOGA		HATHA IOGA
	S3		FUNCIONAL TRAINING	FUNCIONAL KIDS *	FUNCIONAL TRAINING	
19.10 - 20.00 h	CYCLING	CICLISME INDOOR			CICLISME INDOOR	
	S1	TONIFICACIÓ	STRONG by	TONIFICACIÓ	ZUMBA	STEP
	S2	PILATES	ZUMBA	ESTIRAMENTS	POWERPUMP	PILATES
	S3				THAI BOXING	
20.10 - 21.00 h	CYCLING	CICLISME INDOOR	CICLISME INDOOR	CICLISME INDOOR	CICLISME INDOOR	CICLISME INDOOR
	S1	ABS ESTIRAMENTS	PILATES	GIRLS FIT	GAC	ESTIRAMENTS
	S2	TONIFICACIÓ	MANTENIMENT	ZUMBA	MANTENIMENT	
	S3	CROSSFABRA *	THAI BOXING	CROSSFABRA *		CROSSFABRA *
21.10 - 21.55 h	S3	CROSSFABRA *	CROSSFABRA *	CROSSFABRA *	CROSSFABRA *	
	CYCLING	CICLISME INDOOR		CICLISME INDOOR		CICLISME INDOOR

- Activitats cardio intensitat mitja
- Activitats cardio d'intensitat alta
- Activitats muscular d'intensitat baixa
- Activitats muscular d'intensitat mitja
- Activitats muscular d'intensitat alta
- Activitat mixta muscular/cardio d'intensitat alta

* 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.



Descripció de les activitats

ADULTS

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

Power Pump: Activitat orientada a la millora de la força-resistència i el to muscular. Permet entrenar amb barres, steps i discos, de manera molt intensa.

Aeròbic: Sessions exigents i d'alt impacte de coreografies de ball en les quals el treball cardiovascular predomina per damunt de tot.

Step: Es tracta de pujar i baixar de l'step al ritme de la música realitzant coreografies amb un alt grau d'intensitat.

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 i coordinació Es duen a terme diferents activitats: circuits, jocs dirigits, esports variats...

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 mitjançant exercicis en forma de circuit o sèries.

TBC: Total Body Conditioning significa condicionament corporal total. Es pretén aconseguir un entrenament absolut 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 Ioga: Doctrina filosòfica hindú que es basa en la combinació de pràctiques ascètiques, de postures físiques, d'exercicis respiratoris i d'un treball de consciència interior per arribar a l'estat de perfecció espiritual gràcies a la relaxació, la meditació i 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. Durant la primera mitja hora es duen a terme exercicis musculars per treballar el tronc, i durant l'última part de la classe es realitzen estiraments.

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: activitat on es combinen moviments realitzats amb el pes del propi cos i que comporten un condicionament muscular i treball cardiovascular ideal mentre es realitzen moviments sincronitzats amb un música original i especialment dissenyada per a que coincideixi amb cada moviment.

Sènior Fit: Activitat orientada a mantenir-nos en forma a partir dels 65 anys gràcies al treball general 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.

Thai Boxing: S'utilitza la mateixa metodologia que l'entrenament funcional afegint la combinació de moviments propis de la tècnica de boxa.

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 de 6 a 12 anys.

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