



2017

(Reducció de classes al Nadal i l'estiu)

Inici	Final	Sala	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
7:15	8:05	1		TBC		Body Pump		
8:30	9:20	Pisc.		Aqua Gym		Aqua Gym		
	9:20	1	TBC	Balance	TBC	Tonificació	Step bàsic	
9:30	10:20	1		Zumba	GAC	Balance	Tonificació	
9:30	10:15	spin	SpinAsme					
10:00	10:45	Pisc.	Aqua Gym		Aqua Gym			
10:30	11:20	1	Tonificació	Body Pump	Zumba	Body Pump	Pilates	
		spin		SpinAsme		SpinAsme		
		2	loga	Pilates	loga			
11:30	12:20	1	Dance Suau	Gim Dolça	Tonificació Suau	Gim Dolça		
12:00	12:45	spin					SpinAsme	
12:30	13:20	Pisc.		Aqua Gym		Aqua Gym		
13:45	14:15	1		Body Pump Express		Body Pump Express		
14:20	14:45	1		BODYCOMBAT EXPRESS		HIIT/Fit		
14:20	14:45	Fit						
14:30	15:20	spin		SpinAsme		SpinAsme		
14:30	15:20	1	Tonificació		Body Pump			
15:30	16:20	1	Dance	Pilates	BODYCOMBAT	Zumba		
16:30	17:20	Pisc.	Aqua Gym		Aqua Gym			
	17:20	2		Balance		Pilates		
17:00	17:50	1	Pilates		Tonificació	Body Pump		
18:00	18:45	spin	SpinAsme	SpinAsme	SpinAsme	SpinAsme		
18:00	18:50	1	Step	Tonificació	TBC	Zumba	Zumba	
19:00	19:50	1	Body Pump	Zumba	Body Pump	BODYCOMBAT		
19:00	19:50	carrer		Running				
19:00	19:45	spin	SpinAsme	SpinAsme	SpinAsme	SpinAsme	SpinAsme	
19:30	20:20	2			Barre fit			
19:30	20:20	Pisc.	AquaGym		AquaGym			
20:00	20:45	spin	SpinAsme			SpinAsme		
	20:50	1	BODYCOMBAT	Body Pump	Zumba	Body Pump		
20:30	21:20	2	Body Experience		Body Experience			
21:00	21:50	1	Zumba	Zumba	HIIT/Fit	Zumba		

- Entrenament muscular
- entrenament cardiovascular
- Activitats holístiques

- Activitats Combinades
- Aqüàtiques
- Activitats BURN

La direcció del centre podrà, quan ho consideri necessari, modificar el número de sessions, els continguts i horaris i els tècnics que les imparteixen. Per impossibilitat material de substitució es podrà no impartir una sessió. Reducció de classes al Nadal i l'estiu



2017

(Reducció de classes al Nadal i l'estiu)

Inici	Final	Sala	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DJOURS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
7:15	8:05	1	SpinAsme		SpinAsme		SpinAsme		
8:30	9:15	Spin		SpinAsme		SpinAsme			
9:00	9:45	Spin						SpinAsme	SpinAsme
9:30	10:15	Spin	SpinAsme	SpinAsme	SpinAsme	SpinAsme	SpinAsme		
10:30	11:15	Spin	SpinAsme		SpinAsme		SpinAsme	SpinAsme	SpinAsme
11:30	12:15	Spin		SpinAsme	SpinAsme	SpinAsme			SpinAsme
12:00	12:45	Spin						SpinAsme	
12:30	13:15	Spin	SpinAsme		SpinAsme		SpinAsme		SpinAsme
13:00	13:45	Spin						SpinAsme	
13:30	14:15	Spin	SpinAsme	SpinAsme	SpinAsme	SpinAsme	SpinAsme		SpinAsme
14:30	15:15	Spin	SpinAsme	SpinAsme	SpinAsme	SpinAsme	SpinAsme		
15:30	16:15	Spin		SpinAsme	SpinAsme	SpinAsme	SpinAsme		
16:30	17:15	Spin	SpinAsme		SpinAsme		SpinAsme		
16:45	17:30	Spin		SpinAsme		SpinAsme			
17:00	17:45	Spin						SpinAsme	
18:00	18:45	Spin	SpinAsme	SpinAsme	SpinAsme	SpinAsme	SpinAsme	SpinAsme	
18:30	19:15	Spin							
19:00	19:45	Spin	SpinAsme	SpinAsme	SpinAsme	SpinAsme	SpinAsme		
19:30	20:15	Spin							
20:00	20:45	Spin	SpinAsme			SpinAsme			
21:00	21:45	Spin	SpinAsme	SpinAsme	SpinAsme	SpinAsme	SpinAsme		

Inici	Final	Sala	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DJOURS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
8:15	8:30	FIT		core		core			
9:15	9:30	FIT	core		core		cross viu	core	
10:00	10:30	FIT	cross viu		cross viu				cross viu
10:15	10:30	FIT		core		core			
11:30	12:00	FIT		cross viu		cross viu		cross viu	
12:00	12:30	FIT	cross viu						
13:45	14:15	FIT	cross viu	core	cross viu	core	cross viu	core	cross viu
15:15	15:30	Fit		core		core			
16:00	16:30	FIT	cross viu		core		core	cross viu	
17:45	18:00	FIT	core		core		core		
18:00	18:30	FIT		cross viu				cross viu	
18:45	19:00	FIT		core		core			
19:00	19:30	FIT	cross viu		cross viu	cross viu			
20:30	21:00	FIT		cross viu		cross viu			
20:45	21:00	FIT	core		core		core		
21:00	21:30	FIT	cross viu		cross viu				

La direcció del centre podrà, quan ho consideri necessari, modificar el número de sessions, els continguts i horaris i els tècnics que les imparteixen. Per impossibilitat material de substitució es podrà no impartir una sessió. Reducció de classes al Nadal i l'estiu



Entrenament Cardiovascular



Dissenyades per millorar el sistema cardiovascular i respiratori. Indicades per augmentar la despesa energètica i millorar la composició corporal.

SpinAsme: Entrenament cardiovascular altament eficaç, que es desenvolupa sobre una bicicleta de pinyó fix, i té com principal objectiu la disminució del percentatge de greix corporal i la millora de la resistència.

SpinParty: Sessió de cicle indoor molt dinàmica on l'objectiu és divertir-se pedalant i posant-se en forma.

Dance: Sessions molt motivants on es treballa principalment la capacitat aeròbica i la coordinació mitjançant coreografies desenvolupades amb diferents estils musicals.

Step: Activitat coreografiada d'entrenament continuat sobre una plataforma (step) en la que es treballa la capacitat aeròbica, resistència muscular i coordinació.

Body Combat: Combinació de moviments bàsics de boxa i arts marcial orientats al desenvolupament de la coordinació, força i resistència.

Zumba: Nou sistema d'exercicis molt dinàmic que, gràcies a la combinació de moviments, tonifica i esculpeix el teu cos. Fusió de ball coreografiat i exercicis específics d'entrenament cardiovascular al so de la música del moment.

Entrenament Muscular



Augment de la força, resistència muscular i millora de la composició corporal.

Body Pump: Programa molt complet d'entrenament muscular, no coreografiat, on es treballen tots els grans grups musculars amb barres i discos i amb el que es tonifica i defineix la musculatura de tot el cos.

Tonificació: Sessions que mitjançant exercicis específics ajuden a tonificar i enfortir la musculatura de tot el cos amb varietat de material.

GAC: Activitat de treball localitzat dissenyada per definir i tonificar la musculatura de glutis, abdominals i cames.

Entrenament Combinat



Obtenció en una mateixa sessió dels beneficis de més d'un programa amb un treball aeròbic, de tonificació muscular i/o estiraments.

TBC (Total Body Conditioning): Entrenament cardiovascular de moderada a alta intensitat intercalat amb treball de tonificació muscular. Treball interval·lic ideal per crema calories.

HIIT Fit: És un método de entrenamiento basado en el sistema fraccionado interválico favorece la quema de grasas, mejora nuestra capacidad aeróbica y favorece la ganancia muscular.

Entrenament Holístic



Desenvolupament integral i enfortiment dels músculs centrals per millorar la estabilitat i centrar-se en el coneixement del cos, la respiració i la relaxació. Obtenint millores en la flexibilitat, mobilitat articular, musculatura interna i equilibri.

Balance: Programa d'entrenament inspirat en el ioga, el tai-txi i el Pilates que millora la flexibilitat, la força, i et donarà una sensació de calma i benestar donant com a resultat una sessió holística que et portarà a un estat d'harmonia i equilibri.

Pilates: Mètode d'entrenament centrat en el desenvolupament dels músculs abdominals y de la part baixa de l'esquena per mantenir l'equilibri corporal i dotar d'estabilitat i fermesa a la columna vertebral.

Ioga: Tècnica de coneixement del cos i la ment, basat en postures estàtiques i tècniques de respiració i relaxació.

Fit Ball Stretch: Treball d'estirament i col·locació amb ajuda de pilotes gegants fit ball.

Body Experience: Sessió holística on a cada classe s'emfatitza en un tipus de treball o un altre. Respiració, obertures de malucs, postura

Entrenament Aquàtic



Aquagim: Sessions de gimnàstica aquàtica on, mitjançant diferents materials, s'aprofiten els beneficis terapèutics de l'aigua per a realitzar un treball de la millora de la condició física general.