

INICI - FINAL	ESPAI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
FRANJA DESPERTADOR								
07:15 08:05	S 1	VIRTUAL BIKE III			VIRTUAL BIKE III	VIRTUAL BIKE III		
08:00 08:50	PG		WET INTERVAL III		WET INTERVAL III			
08:15 09:05	S 1		VIRTUAL BIKE III	VIRTUAL BIKE III				
08:30 09:20	S 1				CICLO INDOOR II			
08:30 09:20	S 2	TONIFICACIÓ I		CXWORX II	ZUMBA II	STEP II		
09:00 09:50	PG		WET GYM II		WET GYM II			
09:00 09:50	PP	WET COMBO I		WET GYM I				
09:15 10:05	S 1	CICLO INDOOR III	CICLO INDOOR II	CICLO INDOOR II		CICLO INDOOR II		
FRANJA MATÍ								
09:30 10:20	P		ZUMBA II			AEROBIC II		
09:30 10:20	S 2	ZUMBA II	GLOBAL PILATES II	TONIFICACIÓ I	GLOBAL PILATES II	BODY SHAPE II		
09:30 10:20	S 1				VIRTUAL BIKE III		CICLO INDOOR III	VIRTUAL BIKE III
10:15 11:05	S 1	CICLO INDOOR II				VIRTUAL BIKE III		
10:15 11:05	PG	WET GYM II		WET GYM II				
10:30 11:20	S 2	GENT GRAN I	ESTIRAMENTS I	GENT GRAN I	IOGA II	GENT GRAN I	TONIFICACIÓ I	
10:30 11:20	PP		WET GYM I		WET BALANCE I			
10:30 11:20	PG					WET GYM II		
10:30 11:20	S 1						VIRTUAL BIKE III	
11:00 11:15	SF	ABDOMINALS 15' I		ABDOMINALS 15' I		ABDOMINALS 15' I		
11:15 12:05	S 1		VIRTUAL BIKE III	VIRTUAL BIKE III				VIRTUAL BIKE III
11:30 12:20	S 2	GENT GRAN I	GLOBAL PILATES II	GENT GRAN I			ZUMBA II	
FRANJA MIGDIA								
12:30 13:20	S 1	VIRTUAL BIKE III					VIRTUAL BIKE III	
14:00 14:50	S 1		VIRTUAL BIKE III	CICLO INDOOR II	VIRTUAL BIKE III	VIRTUAL BIKE III		
14:15 15:05	S 2		ESTIRAMENTS I		CXWORX II			
14:15 15:05	HT	HARD TRAIN. LH(2) III						
15:15 16:05	S 1	CICLO INDOOR III				CICLO INDOOR III		
15:15 16:05	S 2		STEP II	ZUMBA II	GLOBAL PILATES II			
15:15 16:05	PP	WET GYM I						
15:30 16:20	S 1		VIRTUAL BIKE III	VIRTUAL BIKE III	VIRTUAL BIKE III			
16:30 17:20	S 1	VIRTUAL BIKE III				VIRTUAL BIKE III	VIRTUAL BIKE III	
16:30 17:20	S 2		IOGA II		IOGA II			
16:30 17:20	HT					HARD TRAIN. LH(2,3) II		
FRANJA TARDA								
17:15 18:05	S 2					ZUMBA III		
17:30 18:20	S 1				CICLO INDOOR III			
17:30 18:20	S 2	AERÒBIC INFANTIL(1) I	IBT II	AERÒBIC INFANTIL(1) I				
18:00 18:50	S 1	CICLO INDOOR III	CICLO INDOOR III	CICLO INDOOR III		CICLO INDOOR III	VIRTUAL BIKE III	
18:30 19:20	S 2		STEP II		GLOBAL PILATES II			
18:30 19:20	HT			HARD TRAIN. LH(2) III				
18:30 18:45	SF		ABDOMINALS 15' I		ABDOMINALS 15' I			
18:45 19:10	P	ABDOMINALS I		ABDOMINALS I				
18:45 19:35	P		BODY SHAPE II		GAC I			
18:45 19:35	PP		WET GYM I		WET GYM I			
19:00 19:50	S 1	CICLO INDOOR III		CICLO INDOOR III		CICLO INDOOR III		
19:00 19:50	S 2	BODY COMBAT III						
19:15 20:05	PP	WET GYM I		WET COMBO I				
19:15 20:05	S 2			ZUMBA III				
19:15 20:05	P	GAC I		BODY COMBAT III				
19:30 20:20	S 1		CICLO INDOOR III		CICLO INDOOR III			
19:30 20:20	S 2		GLOBAL PILATES II		CXWORX II	BODY COMBAT III		
FRANJA NIT								
20:00 20:50	S 1	CICLO INDOOR II						
20:00 20:50	S 2	ZUMBA III						
20:30 20:45	SF		ABDOMINALS 15' I		ABDOMINALS 15' I			
20:30 21:20	S 2				ESTIRAMENTS I			
21:00 22:00	PP / PG	WET RELAX I	WET RELAX I	WET RELAX I	WET RELAX I	WET RELAX I		
21:00 21:50	S 1			VIRTUAL BIKE III				
21:30 22:20	S 1	VIRTUAL BIKE III			VIRTUAL BIKE III			

S 1 - Sala 1 S 2 - Sala 2 S F - Sala Fitness P - Pavelló PP - Piscina Petita PG - Piscina Gran HT - Hard Training

CARDIOVASCULAR TONIFICACIÓ COS I MENT AQUÀTIQUES I - BAIXA INTENSITAT II - MITJA INTENSITAT III - ALTA INTENSITAT

(1) Aquestes activitats no estan incloses a la quota d'abonament i necessiten inscripció prèvia. (2) Aquestes activitats es podran anul·lar en funció de la climatologia i/o del nombre d'assistents. (3) Aquestes activitats estan destinades preferentment a les persones entre els 15 i 25 anys.



DEFINICIÓ DE LES ACTIVITATS

AERÒBIC	Definició: Activitat amb suport musical que combina diferents moviments enllaçats, a ritme de la música i donen com a resultat final una coreografia.	Objectiu: Desenvolupar la capacitat aeròbica, la coordinació, la flexibilitat i tonificar l'organisme, entre altres beneficis.
BODY COMBAT	Definició: Programa d'entrenament inspirat en les Arts Marcials: Karate, Boxa, Tae Kwon Do, Tai Chi i Muay Thai.	Objectiu: Tonifica i modela el cos, augmenta la força i la resistència i potencia la confiança en un mateix.
CICLO INDOOR	Definició: Activitat dirigida amb suport musical, que treballa la força, resistència i velocitat sobre una bicicleta estàtica.	Objectiu: Millorar el sistema cardiovascular, circulatori i enfortir el cos. Prevenir la hipertensió i controlar el pes.
STEP	Definició: Activitat amb suport musical i un esglaó, que combina diferents moviments enllaçats i donen com a resultat final la creació d'una coreografia.	Objectiu: Desenvolupar la capacitat aeròbica, la coordinació, la flexibilitat, tonificar l'organisme, millorar la circulació sanguínia entre altres beneficis.
VIRTUAL BIKE	Definició: Sessió de ciclo indoor però amb un instructor virtual que dirigeix la sessió a través d'una pantalla instal·lada a la sala.	Objectiu: Millorar el sistema cardiovascular, circulatori i enfortir el cos. Prevenir la hipertensió i controlar el pes.
ZUMBA	Definició: Activitat amb suport musical, que combina el treball cardiovascular amb fitness a través de diferents ritmes llatinoamericans (salsa, merengue...).	Objectiu: Millorar la capacitat cardiovascular, la coordinació i la força.
ABDOMINALS	Definició: Activitat amb suport musical que combina exercicis de tonificació, de coordinació, estiraments, equilibri, esquema corporal i mobilitat articular.	Objectiu: Millorar el to muscular del abdomen i ajudar a prevenir problemes respiratoris, atrofies, lesions musculars i òssies, i millorar la mobilitat articular.
BODY SHAPE	Definició: Activitat original amb barra i discos que enforteix i tonifica tot el cos. Es treballen els principals grups musculars utilitzant exercicis de <i>fitness</i> .	Objectiu: Augmentar la força, la resistència muscular i cardiovascular, tonifica i modela el cos. Ajuda a mantenir la salut dels ossos.
CXWORX	Definició: Entrenament ràpid i efectiu per tonificar els músculs del <i>core</i> i augmentar la força funcional per millorar l'equilibri i prevenir lesions.	Objectiu: Millorar la resistència estàtica i dinàmica i la força funcional.
ESTIRAMENTS	Definició: Activitat amb suport musical, que combina exercicis de mobilitat articular i estiraments.	Objectiu: Millorar la amplitud de moviment de les diferents articulacions del cos mitjançant estiraments passius i actius.
GAC	Definició: Activitat amb suport musical que es basa en la tonificació de grans grups muscular com són els glutis, els abdominals i les cames.	Objectiu: Tonificar, millorar la força i la resistència dels grups musculars següents: glutis, abdominals i cames.
GENT GRAN	Definició: Activitat per a la gent gran que tenen finalitats preventives i higièniques, amb una adaptació personalitzada a cadascun dels participants.	Objectiu: Alleujar les molèsties de l'efecte de la gravetat, afavorir un millor benestar i donar un coneixement més ampli del cos.
HARD TRAINING	Definició: Entrenament guiat que combina diferents sistemes i mètodes d'entrenament on tu posaràs els límits.	Objectiu: Incrementar el metabolisme i millorar la capacitat aeròbica, anaeròbica i la força, a través d'exercicis funcionals.
IBT	Definició: Activitat dirigida que combina exercicis aeròbics amb exercicis de força i resistència muscular. Ofereix un condicionament físic general.	Objectiu: Tonificar, millorar la força i la resistència de la musculatura general.
TONIFICACIÓ	Definició: Activitat amb suport musical que treballa el sistema muscular mitjançant diferents exercicis i materials: manuelles, gomes elàstiques, pilotes...	Objectiu: Tonificar i millorar la força.
GLOBAL PILATES	Definició: Activitat amb la finalitat de reforçar i tonificar els músculs, millorar la postura i aportar flexibilitat i equilibri involucrant tant el cos com la ment.	Objectiu: Millorar el to muscular, la flexibilitat i disminuir el nivell d'estrès.
IOGA	Definició: Disciplina hindú que té com a objectiu final la consecució de l'estat de loga i ajudar a trobar la felicitat, tant en la vessant física com la mental.	Objectiu: Harmonitzar la respiració, disminuir el nivell d'estrès i millorar la flexibilitat i la sinergia artromuscular.
WET BALANCE	Definició: Activitat aquàtica dirigida en la qual treballa la tècnica postural i adquireixes un control físic i psíquic.	Objectiu: Millorar i mantenir la condició física, millorar la mobilitat articular i millora de higiene postural.
WET COMBO	Definició: Activitat aquàtica dirigida amb suport musical. Té com a objectiu, tonificar i realitzar un treball cardiovascular, a través de diferents estils de ball.	Objectiu: Millorar la resistència cardiovascular, facilitar el rec sanguini i el retorn venós, treballar la coordinació i la lateralitat i augmentar la densitat òssia.
WET GYM	Definició: Activitat aquàtica dirigida que combina exercicis aeròbics amb exercicis de força i resistència. Ofereix un condicionament físic general.	Objectiu: Desenvolupar la capacitat aeròbica, la coordinació, la flexibilitat, tonificar l'organisme, millorar la circulació sanguínia, entre altres beneficis.
WET INTERVAL	Definició: Activitat dirigida basada en el treball en circuit concebut per tonificar la musculatura i desenvolupar els sistemes cardiovascular i respiratori.	Objectiu: Millorar la resistència aeròbica, millorar el to muscular, experimentar i ampliar les pròpies respostes motores.
WET RELAX	Definició: Moment de relaxació a la zona de wellness i a la piscina de nadó durant l'horari nocturn.	Objectiu: Relaxació.

La direcció podrà, quan ho consideri oportú per necessitats del servei, modificar el nombre i l'ordre de les sessions, el contingut, els horaris i els tècnics que les imparteixen.