



INICI - FINAL	ESPAI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
FRANJA DESPERTADOR								
7.15 - 8.05	S 1	VIRTUAL BIKE III		VIRTUAL BIKE III		VIRTUAL BIKE III		
7.30 - 8.20	S 1				VIRTUAL BIKE III			
8.00 - 8.50	PG		WET INTERVAL III		WET INTERVAL III			
8.15 - 9.05	S 1		VIRTUAL BIKE III	VIRTUAL BIKE III		VIRTUAL BIKE III		
8.30 - 9.20	S 2	TONIFICACIÓ I		CXWORX II	ZUMBA II	IBT II		
8.30 - 9.20	P		ZUMBA II					
9.00 - 9.50	PP	WET COMBO I	WET GYM II	WET GYM I				
9.15 - 10.05	S 1	CICLO INDOOR III	CICLO INDOOR II	CICLO INDOOR II	VIRTUAL BIKE III			VIRTUAL BIKE III
FRANJA MATÍ								
9.30 - 10.20	S 1					CICLO INDOOR II	CICLO INDOOR III	
9.30 - 10.20	S 2	ZUMBA II	GLOBAL PILATES II	TONIFICACIÓ I	GLOBAL PILATES II	BODYSHAPE II		
9.30 - 10.20	P			ZUMBA II		AERÒBIC II		
9.30 - 10.20	PG				WET GYM II			
10.15 - 11.05	S 1	VIRTUAL BIKE III	VIRTUAL BIKE III					VIRTUAL BIKE III
10.15 - 11.05	PG	WET GYM II		WET GYM II				
10.30 - 11.20	S 1					VIRTUAL BIKE III	VIRTUAL BIKE III	
10.30 - 11.20	S 2	GENT GRAN I	ESTIRAMENTS I	GENT GRAN I	IOGA II	ESTIRAMENTS I	TONIFICACIÓ I	
10.30 - 11.20	PP				WET GYM I			
10.30 - 11.20	PG		WET GYM II			WET GYM I		
11.00 - 11.15	SF	ABDOMINALS 15' I	ABDOMINALS 15' I	ABDOMINALS 15' I	ABDOMINALS 15' I	ABDOMINALS 15' I		
11.30 - 12.20	S 2	TONIFICACIÓ I	GLOBAL PILATES II	GENT GRAN I	GLOBAL PILATES II		GLOBAL PILATES II	
FRANJA MIGDIA								
12.30 - 13.20	S 1	VIRTUAL BIKE III					VIRTUAL BIKE III	VIRTUAL BIKE III
14.15 - 15.05	S 1		VIRTUAL BIKE III	CICLO INDOOR II	VIRTUAL BIKE III	CICLO INDOOR II		
14.15 - 15.05	S 2	IBT II	ESTIRAMENTS I		CXWORX II			
15.15 - 16.05	S 1	CICLO INDOOR III	VIRTUAL BIKE III	VIRTUAL BIKE III	VIRTUAL BIKE III	VIRTUAL BIKE III		
15.15 - 16.05	S 2		STEP II	ZUMBA II	GLOBAL PILATES II			
15.15 - 16.05	PP	WET GYM I						
16.30 - 17.20	S 1	VIRTUAL BIKE III				VIRTUAL BIKE III	VIRTUAL BIKE III	
16.30 - 17.20	S 2		IOGA II		ESTIRAMENTS I			
16.30 - 17.20	HT					HARD TRAIN. LH ⁽²⁾³ II		
FRANJA TARDA								
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				
17.30 - 18.20	HT				HARD TRAIN. LH ⁽²⁾ II			
18.00 - 18.50	S 1	CICLO INDOOR III	CICLO INDOOR III	CICLO INDOOR III		CICLO INDOOR III	VIRTUAL BIKE III	
18.00 - 18.50	S 2					ZUMBA II		
18.30 - 19.20	S 1					VIRTUAL BIKE III		
18.30 - 19.20	S 2		BODYSHAPE II	ZUMBA II	GLOBAL PILATES II			
18.30 - 18.45	SF		ABDOMINALS 15' I		ABDOMINALS 15' I	ABDOMINALS 15' I		
18.45 - 19.10	P	ABDOMINALS I		ABDOMINALS I				
18.45 - 19.35	P		ZUMBA II		IBT II			
18.45 - 19.35	PP		WET GYM I		WET GYM I			
19.00 - 19.50	S 1		CICLO INDOOR III			CICLO INDOOR III		
19.00 - 19.50	S 2	BODY COMBAT III				BODYSHAPE II		
19.15 - 20.05	PG	WET GYM II						
19.15 - 20.05	PP			WET COMBO I				
19.15 - 20.05	P	GAC I		GAC I				
19.30 - 20.20	S 1	VIRTUAL BIKE III		CICLO INDOOR III	CICLO INDOOR III			
19.30 - 20.20	S 2		GLOBAL PILATES II	BODY COMBAT III	CXWORX III			
FRANJA NIT								
20.00 - 20.50	S 2	ZUMBA II						
20.30 - 20.45	SF	ABDOMINALS 15' I	ABDOMINALS 15' I	ABDOMINALS 15' I	ABDOMINALS 15' I	ABDOMINALS 15' I		
20.30 - 21.20	S 1	CICLO INDOOR II	VIRTUAL BIKE III			VIRTUAL BIKE III		
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		
21.30 - 22.20	S 1	VIRTUAL BIKE III			VIRTUAL BIKE III			

S 1 - Sala 1 S 2 - Sala 2 S F - Sala *Fitness* PP - Piscina Petita PG - Piscina Gran P - Pavelló

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

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.



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.
CICLO INDOOR	Definició: Activitat aeròbica que consisteix en treballar la força, resistència i velocitat, al ritme de la música, pedalant a sobre d'una bicicleta estàtica. Objectiu: Millorar el sistema cardiovascular, circulatori i enfortir el cos. Millorar les capacitats físiques principals. Prevenir la hipertensió i controlar el pes.
STEP	Definició: Activitat amb suport musical i una plataforma, 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: Activitat aeròbica que consisteix en treballar la força, resistència i velocitat, a través de ritmes específics de la música, pedalant a sobre d'una bicicleta estàtica. Objectiu: Millorar el sistema cardiovascular, circulatori i enfortir el cos.
ZUMBA	Definició: Activitat amb suport musical, que combina el treball cardiovascular amb fitness a través de diferents ritmes latinoamericans (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.
BODYSHAPE	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 d'intensitat baixa 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: Sistema d'entrenament basat en la tonificació de glutis, abdominals i cames. La classe pot tenir treball cardiovascular per tal de poder reduir el volum d'aquestes zones. Objectiu: Tonificar, millorar la força i resistència de les grups musculars següents: glutis, abdominals i cames.
GENT GRAN	Definició: Activitat dirigida a persones majors de 60 anys amb finalitats preventives i higièniques, amb una adaptació personalitzada de cada un dels integrants del grup. Objectiu: Alleujar les molèsties de l'efecte de la gravetat, afavorir un millor benestar, donar un coneixement més ampli del cos i de les respostes davant de l'esforç.
HARD TRAINING	Definició: Entrenament guiat que combina diferents sistemes i mètodes d'entrenament de treball funcional d'alta intensitat 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 (sense coreografia) 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 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.

